



Davina Delor

Douze bonheurs

pour une vie heureuse

MARABOUT

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Davina Delor

Douze bonheurs

pour une vie heureuse

MARABOUT

© Marabout (Hachette Livre), 2016.

© Pascale Barithel

Toute reproduction d'un extrait quelconque de ce livre, par quelque procédé que ce soit, et notamment par photocopie ou microfilm, est interdite sans autorisation de l'éditeur.

Illustrations : Soledad Bravi à l'exception des dessins p. [66](#) et [190](#), réalisés par Pascale Barithel.

ISBN : 978-2-501-11942-9

Table des matières

[Couverture](#)

[Page de titre](#)

[Page de Copyright](#)

[Lettre aux lecteurs](#)

[Introduction](#)

[Qu'est-ce que les 12 bonheurs ?](#)

[Découvrir les 12 bonheurs](#)

[Pourquoi parler de « yoga » ?](#)

[S'installer dans la juste posture](#)

[1. Pratiquer le calme, dans le cœur universel](#)

[Le calme est la condition première à toute quête](#)

[Le calme et l'ego](#)

[Le calme et la reliance](#)

[Visiter le calme en soi](#)

[Votre jardin intérieur](#)

[Nous rencontrer vraiment](#)

[Le yoga du soi pour entrer en lien avec le meilleur de soi](#)

Devenir son propre maître

Méditer la montagne

2. Pratiquer la joie, dans la Claire Lumière de l'esprit

Choisir la joie

Accueillir la joie en soi

Comment procéder ?

L'expérience d'un amour inconditionnel

S'émerveiller de chaque instant

Écouter, réfléchir, méditer

Premier temps

Deuxième temps

Votre jardin intérieur

La voie de la joie

Sur le chemin de la Claire Lumière

Le corps d'énergie

Les bases du corps d'énergie

Qu'est-ce que la Claire Lumière de l'esprit ?

Un nouveau regard

3. Pratiquer la droiture et donner vie à ses principes

Le refuge illusoire

AMA, les trois clés de la réussite

Le rôle de la droiture

Votre guide intérieur

Votre jardin intérieur

Méditer la droiture

La prière du corps

Repousser les faux amis

La vue

L'ouïe

L'odorat

Le goût

Le toucher

La conscience supérieure

Le lac de notre esprit

Les qualités de la droiture

La magie du verbe

Le mantra OM AH HOUM

Les trois passages secrets

Méditer OM HA HOUM

4. Pratiquer la bonté, avec l'amour en partage

Qu'est-ce que la bonté ?

Sortir de l'amour de soi

Se préparer à l'ouverture du cœur

Se préparer à l'expérience

Percevoir le corps en paix

Ouvrir la bienveillance en soi

La vibration de l'amour

Pratiquer l'amour universel

Méditer l'amour universel

Votre jardin intérieur

Après la pluie d'orage, le beau temps retrouvé

Le cœur en conscience

Se relier à l'amour

5. Pratiquer le courage, pour vivre avec audace

Le courage nous éclaire

Le courage de dépasser les apparences

Les obstacles au courage

Relever le défi

Un geste, une attitude : la posture du courage

La couleur du courage

[L'audace de vivre](#)

[Les couleurs des 12 bonheurs](#)

[Votre jardin intérieur](#)

[6. Pratiquer la paix et découvrir les bienfaits du pardon](#)

[Installer d'abord la paix dans notre cœur](#)

[Comment installer la paix en soi](#)

[La méditation est la mère de la paix](#)

[Le choix de la paix](#)

[Du soleil dans l'eau trouble : la méditation du pardon](#)

[La posture de la paix](#)

[Votre jardin intérieur](#)

[Les bienfaits du pardon](#)

[7. Pratiquer le respect et remonter aux sources de la sagesse](#)

[Écouter les sources chanter](#)

[La sagesse de l'Égypte antique](#)

[Aux sources de l'Inde](#)

[Écouter le Tibet](#)

[Les 12 rayons solaires](#)

[La Salutation au soleil](#)

[Les 12 liens karmiques](#)

La Roue de la Vie

Le Samsara

La chaîne des souffrances

La juste attitude du respect

Votre jardin intérieur

8. Pratiquer la souplesse pour dépasser ses rigidités

Le Qi Gong des cinq éléments ou la nature de la vie

La naissance (matin)

La croissance (midi)

Le Do-In de la croissance

Le Qi Gong de la croissance

La maturité (après-midi)

Le Do-In de la maturité

Le Qi Gong de la maturité

La récolte (soirée)

À deux

En solo

Le stockage (nuit)

9. Pratiquer la confiance pour apprivoiser ses faiblesses

Faites-vous confiance

De quoi avez-vous besoin ?

Sur le coussin ou sur la chaise

On ne s'empare pas du bonheur

La preuve par soi

Une confiance habile

Le jeu de l'esprit

S'exercer à la confiance

Le rêve chamanique

C'est parti pour la découverte

Se tenir en confiance

10. Pratiquer la patience et accepter ses impatiences

Développer la patience par l'attention au souffle

Régler ses comptes

Le souffle du temps

Exprimer la vie

Yoga, prâna, prânayamas

La respiration abdominale-diaphragmatique

La respiration thoracique

La respiration sous-claviculaire

La respiration totale

Pratiquer le yoga du cœur

Exercice 1

Exercice 2

Exercice 3

L'attention et la vigilance sont les sœurs de la patience...

... mais l'intention est la base de tout

Pratiquer la patience

Votre jardin intérieur

L'attitude de la patience sied à tous les comportements

11. Pratiquer la disponibilité pour apprivoiser ses prisons

Janus aux deux visages

Du soleil dans l'eau trouble

Les habitudes engendrent la monotonie

Une énergie mutable et durable

Une question de fluidité

Être disponible à l'énergie de la vie

Absorber/diffuser

Les soins du magnétisme

La vision dévoilée

Exercice 1 : le test de l'aura

[Exercice 2 : la vision du corps éthérique](#)

[Exercice 3 : avec un partenaire](#)

[Exercice 4 : avec un partenaire](#)

[Les couleurs des 12 bonheurs, II](#)

[Votre jardin intérieur](#)

[12. Pratiquer la liberté pour vivre notre universalité](#)

[Le jardin du bonheur : petite histoire de vie heureuse](#)

[Méditer le jardin](#)

[Ouvrir la cage](#)

[La vie de la vie](#)

[Apprendre à être libre](#)

Sommaire

[Lettre aux lecteurs](#)

[Introduction](#)

[1. Pratiquer le calme, dans le cœur universel](#)

[2. Pratiquer la joie, dans la Claire Lumière de l'esprit](#)

[3. Pratiquer la droiture et donner vie à ses principes](#)

[4. Pratiquer la bonté, avec l'amour en partage](#)

[5. Pratiquer le courage, pour vivre avec audace](#)

[6. Pratiquer la paix et découvrir les bienfaits du pardon](#)

[7. Pratiquer le respect et remonter aux sources de la sagesse](#)

[8. Pratiquer la souplesse pour dépasser ses rigidités](#)

[9. Pratiquer la confiance pour apprivoiser ses faiblesses](#)

[10. Pratiquer la patience et accepter ses impatiences](#)

[11. Pratiquer la disponibilité pour apprivoiser ses prisons](#)

[12. Pratiquer la liberté pour vivre notre universalité](#)



Lettre aux lecteurs

Ce livre est une rencontre avec votre projet de vie. Tous, nous souhaitons aller dans le même sens, et c'est celui du bonheur. Quels que soient nos trajectoires de vie, nos espérances et nos talents, notre âge et la couleur de notre peau, nous voulons tous être heureux. Nous avons le même but, et c'est en cela que nous nous ressemblons.

Personnellement, j'ai toujours cru au bonheur, le reconnaissant dans ses plus simples instants. Revisitant le passé, je me vois avancer en chantant, en dansant et même en pleurant sans jamais cesser de l'invoquer. Et s'il a parfois manqué au rendez-vous de mes aspirations, il n'a jamais entièrement déserté mon cœur.

Un jour, j'ai compris à quel point le bonheur me faisait confiance et ce qu'il attendait de moi pour répondre favorablement à mes souhaits. D'un côté, il y avait la vie que j'avais installée, que j'aimais bien et qui le plus souvent me le rendait, mais de l'autre, il restait ce projet d'un idéal suspendu à mes rêves. Comme je crois fermement au bonheur, je crois aussi aux rêves et un jour j'ai décidé de réaliser celui qui m'était le plus cher. J'ai quitté l'habituel rassurant pour embrasser l'inconnu de l'aventure spirituelle. Nantie des outils acquis par l'étude, je ne m'élançais pas les mains nues mais le monde de l'engagement est bien différent de celui de l'aspiration.

De culture mixte – catholique et bouddhiste – depuis l'enfance, je n'ai jamais cessé d'élever mon regard vers l'Unité des cieux spirituels. J'ai abandonné ma vie d'artiste pour devenir nonne bouddhiste parce que je crois que le bonheur ne réside ni dans la gloire, ni dans aucun pouvoir terrestre. En prononçant des vœux monastiques, je me suis permis un rapprochement avec la conscience du monde dans ce qu'elle a de plus beau, de plus vrai. Grâce à cela, j'apprends chaque jour à mieux aimer, mieux respecter

et mieux aider. Une décennie plus tard, je peux en témoigner : le bonheur est dans le choix que nous en faisons et dans l'action qui nous permet de le réaliser. Pour cela, il faut savoir abandonner ce qui ne saurait être gardé, prendre certaines décisions. Et quand le moment est arrivé, il ne faut plus hésiter. Le bonheur a la couleur de notre courage, la saveur de notre engagement et le mérite de notre renoncement.

Alors pourquoi ne sommes-nous pas tous heureux ? Si nous n'accédons pas au bonheur, c'est peut-être parce que nous ne savons pas prendre les chemins qui y mènent. Certes, le progrès scientifique nous a apporté ses lumières dans bien des domaines, mais nous restons souvent, par matérialisme, les esclaves des apparences, de l'avoir et du paraître. Le regard constamment tourné vers l'extérieur, nous ignorons la source naturelle du bonheur.

Parce que nous laissons les phénomènes de mode empiéter sur nos choix, décider de ce qui est bon pour nous, nous ne savons plus qui nous sommes ni même ce que nous voulons véritablement. Alors nous devenons inquiets, doutant des autres autant que de nous-mêmes. Pris de vitesse, le stress devient notre seconde peau. Est-ce ainsi que nous voulons vivre ? Non, bien sûr ! Toutes les démarches vers un mode de vie plus naturel le prouvent.

Mais là aussi, même avec beaucoup de bonne volonté, même en lisant tous les livres de développement personnel qui nous tombent sous la main, le bien-être durable tant cherché et tant promis nous glisse entre les doigts. Ces efforts, tournés vers une image de soi préfabriquée, s'effritent rapidement, laissant un vague souvenir de plaisir. Le vrai bonheur ne serait-il pas ailleurs ?

Nous ne sommes pas ce que nous croyons. Nous ne sommes pas uniquement un phénomène composé de matière physique et de conscience mentale. Nous sommes aussi des êtres spirituels lumineux et parfaits. Et cela est invisible pour les yeux. Nous nous sommes privés de la complicité de notre profondeur parce que nous vivons à la surface de notre être. Nos questions restent sans réponses et nos véritables besoins sans correspondances. Tôt ou tard, notre soif de bonheur tentera de nous rapprocher de la source.

Mais saurons-nous la voir, elle qui dans son intarissable courant coule au-dedans de nous ?

Ce livre est le chemin qui nous ramène au plus beau, au plus pur et au plus fort en notre cœur. Il nous prend par la main pour nous guider à travers les méandres enchevêtrés des pensées et des sentiments, jusqu'à l'orée de l'accomplissement désiré. Ensemble, si vous le souhaitez, nous traverserons nos orages et vaincrons nos tempêtes pour fouler d'un pas léger nos plages de sérénité.

Introduction

*« Je vous dis qu'à l'intérieur du corps, vous pouvez trouver
le monde, l'origine du monde et sa fin, mais aussi la voie pour
atteindre tous les buts. »*

Paroles du Bouddha

Qu'est-ce que les 12 bonheurs ?

Ce livre m'a été inspiré par un cycle de cours que j'ai donné ces dernières années et que j'avais nommé « Le yoga des 12 bonheurs ». Les 12 bonheurs éveillent en vous les qualités qui rendent la vie heureuse et dont vous possédez le germe. En effet, une transformation de votre esprit est indispensable pour ouvrir en vous une voie nouvelle et libératrice.

Les 12 bonheurs reposent sur douze principes simples qui magnifient le caractère humain :

1. le calme,
2. la joie,
3. la droiture,
4. la bonté,
5. le courage,
6. la paix,
7. le respect,
8. la souplesse,
9. la confiance,
10. la patience,
11. la disponibilité,

12. la liberté.

À chacun de ces principes correspond une posture à la fois physique et mentale. Il ne s'agit pas d'une posture de yoga particulière, telle que vous en connaissez peut-être déjà : les attitudes posturales dont je vais vous parler manifestent la relation singulière entre notre corps et notre esprit quand nous sommes dans le calme, quand nous sommes dans la joie, quand nous sommes dans la confiance...

Le yoga des 12 bonheurs ne demande aucune disposition physique particulière, il est fait pour tout le monde. Les attitudes physiques dont je vous parle activent la mémoire de notre corps. Chacune nous donne l'élan nécessaire pour adopter le comportement qui nous permettra d'obtenir le bonheur auquel elle correspond.

Comprendre ces postures, c'est comprendre les fondements nécessaires à l'évolution spirituelle de toute personne qui entreprend la marche vers le bonheur. Chaque posture est une attitude méditative qui peut se pratiquer debout pour réfléchir activement, et assis pour méditer, ou simplement servir de référence, dans votre esprit, au comportement envisagé. La posture corporelle délivre un message qui est immédiatement compris par l'esprit, sans que le mental ait le temps d'émettre ses objections.

Autrement dit, le secret des 12 bonheurs est de porter l'essence de la *réalisation désirée* au sein même du corps. Il ne s'agit ni de vouloir ni de paraître, mais tout simplement d'être.

Être
le calme
la joie
la droiture
la bonté
le courage
la paix
le respect
la souplesse
la confiance
la patience

la disponibilité
la liberté

Découvrir les 12 bonheurs

Votre chemin vers les 12 bonheurs est un travail personnel, mais c'est aussi un jeu. La case départ ? Vous y êtes déjà. Regardez attentivement chaque titre de chapitre en vous posant la bonne question : où en suis-je avec le calme ? avec la joie ? avec la droiture ? etc. C'est à partir de ce repérage que vous pourrez mobiliser vos compétences, vos qualités, votre intelligence et vos aspirations pour connaître, en profondeur, votre propre psychologie, votre propre fonctionnement. Cette base vous permettra de détecter plus clairement les émotions perturbatrices qui font obstacle à votre bien-être.

Jouer ce jeu, c'est devenir votre propre guide pour transformer le négatif en positif. Le profond désir d'être heureux et la sincère détermination à y arriver vous conduiront là où vous voulez aller. C'est-à-dire vers la paix du cœur, le bien-être du corps et la grâce de l'esprit.

Pourquoi parler de « yoga » ?

Le yoga est à l'origine du monde, alors que les étoiles du firmament contemplaient d'un regard brillant le bleu de la planète Terre. Et puis un jour, des fragments étoilés tombèrent du ciel comme en un rendez-vous curieux et amoureux venu rejoindre les océans. De cette rencontre jaillit la vie inattendue et fabuleuse dont nous sommes les fruits éloignés.

Le terme de yoga ne doit ici pas être pris dans son sens commun, mais dans son sens originel de *lien* (*yog* en sanscrit). Difficile de définir le lien subtil qui réunit, le temps d'une existence, un corps à ce que l'on appelle son esprit... Le mot « yoga » vient à point pour

exprimer de manière plus ou moins concrète cet invisible relais entre la matière et l'énergie qui l'anime. Le mouvement physique et celui du mental sont interdépendants : les postures, la respiration et les pensées sont liées. Dans l'attitude juste qui englobe ces mouvements, le corps abandonne progressivement ses tensions pour se rendre apte à l'écoute de sa voix intérieure. Le lien est alors établi.

Le yoga n'est pas uniquement un ensemble de postures physiques. Il est fondamentalement une *attitude de la conscience*, et c'est là tout l'objet du yoga des 12 bonheurs. Passeport pour un soi ignoré, cette forme intérieure du yoga se lit, s'étudie, se réfléchit, se médite et finalement *se vit* dans les plus petits gestes du quotidien. Considérez donc ce livre comme une paire d'ailes propices à l'envol spirituel, en vous libérant des concepts et des dogmes. Le yoga des 12 bonheurs est le pont entre la réalité que nous croyons être nôtre (et qui est source d'illusions) et celle de notre véritable nature insoupçonnée, celle qui une fois révélée rend la vie heureuse.

S'installer dans la juste posture

Dans n'importe quelle situation, le comportement intérieur prévaut. Pour commencer ce voyage à la rencontre des 12 bonheurs, dans lequel je vais vous proposer, régulièrement, des exercices de méditation, vous aurez donc besoin de vous installer dans la juste posture. Je vais dès à présent vous expliquer de quoi il s'agit, et comment faire pour trouver cette juste posture, physique et mentale.

Tout dépend de votre capacité à vous extraire de l'agitation du monde, que vous soyez dans un endroit isolé ou au milieu de la foule. Choisissez l'environnement le plus favorable à votre silence intérieur et prenez le temps d'y demeurer un minimum de quelques minutes tous les jours. Dites-vous que ce faisant, vous commencez à prendre soin de l'essentiel en vous et pour vous. Les autres vous en seront reconnaissants tant les résultats d'une telle attitude seront bénéfiques pour tous !

Et maintenant, entrez dans la posture corporelle qui permet à tous les messages que nous envoie notre corps physique de se tenir tranquilles, le temps que votre esprit s'ouvre à la conscience supérieure.

Asseyez-vous sur un coussin de méditation, sur une chaise, un tabouret, au bord de votre lit, etc. Bref, asseyez-vous avec une seule idée en tête : écouter le silence en vous. Même si vous parvennent les bruits de l'aspirateur de votre voisine ou les roulements de tambour du métro passant sous vos fenêtres, posez-vous une seule question : qu'entendez-vous en vous ?

Le silence intérieur aime s'étirer sur de vastes plages. C'est pourquoi vous devez tenir votre dos droit et libre de toute tension dans l'immobilité du corps, semblable aux étendues de sable d'une plage déserte où pas un seul grain ne frémit ni ne glisse. Ainsi les milliers de capteurs-émetteurs-récepteurs en alerte constante « entendront » le message induit par la posture et se mettront en retrait, au bénéfice de l'éveil d'une autre dimension de vous-même. En plaçant vos mains dans le *mudrâ*¹ de la concentration expliqué ci-dessous, laissez-vous peu à peu vous détendre en adoptant l'attitude du veilleur, gardien de la sérénité en votre être.

LES SEPT POINTS DU CORPS MÉDITANT

1. Jambes croisées si vous êtes assis sur un coussin au sol ou les pieds séparés posés bien à plat si vous avez choisi la chaise.
2. Les mains sont placées l'une sur l'autre sous votre nombril, la droite au-dessus de la gauche, paumes tournées vers le ciel avec la pulpe des pouces connectée et pointée vers le haut (*mudrâ* de la concentration).
3. Les bras sont dégagés du tronc qui se trouve libre de respirer sans entrave, les coudes poussés un peu vers l'avant favorisent le maintien du dos droit et la libre circulation du souffle.
4. La colonne vertébrale est élancée comme une flèche vers le ciel grâce au positionnement vertical du dos et ceci sans rigidité.
5. La tête est droite avec le menton légèrement incliné vers l'avant pour permettre à la colonne cervicale de s'aligner à la suite de la vertébrale.

6. Les mâchoires et les lèvres sont détendues, la pointe de la langue touche le palais supérieur vers le centre.

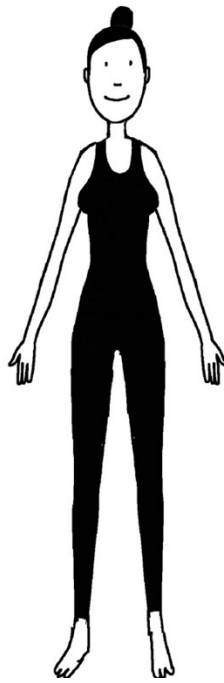
7. Les yeux sont naturellement ouverts et le regard posé sur le sol un peu en avant de vous. Ils peuvent aussi être fermés.

Ni trop tendu ni relâché : c'est le juste milieu de la posture, aussi bien pour le corps que pour le mental. Concentré avec dureté, l'esprit reste prisonnier de sa volonté de méditer. Inversement, si l'attention et la vigilance s'éloignent, le mental se dispersera ou sera englué dans la torpeur. Les pensées doivent être laissées libres et non pas se fixer sur le fait de *vouloir* ou d'*être en train de méditer* ou encore de *ne pas y arriver*. La première chose est de rendre l'esprit calme, c'est la raison de la priorité accordée à la paisibilité du corps et de l'esprit à l'approche de toute entrée dans la méditation. S'exercer à la position juste est le premier entraînement auquel il convient de s'appliquer.

Prenez donc la main que je vous tends et entrons ensemble dans l'univers de nos bonheurs. S'il arrive que vous ayez des moments d'inconstance, de fatigue ou de découragement, souvenez-vous que je suis près de vous, que je connais les mêmes difficultés mais que je sais par expérience comment franchir les torrents de paresse et gravir les montagnes de doutes. C'est de l'union que naît la force et j'ai confiance en vous !

1

Pratiquer le calme,
dans le cœur universel



Être calme, nous avons tous l'impression que nous savons ce que cela veut dire. Plutôt par la négative, d'ailleurs. Nous savons ce qu'est l'agitation, et confondons souvent le calme avec une forme de tranquillité égoïste. « Je suis calme quand le monde extérieur cesse de venir m'importuner. » Au contraire, le calme ne réside pas dans une solitude et une indépendance glaciales. Il ne peut se déployer que lorsque nous réalisons que nous sommes reliés à l'univers entier.

EXPÉRIENCE PERSONNELLE

Le calme est visible sur soi. Je me souviens des jours pressés où je pensais encore que rien ne pouvait attendre. En ce temps-là, j'allais et je venais dans tous les sens, toujours plus vite, comme affamée d'urgence. J'empruntais le métro parisien qui me menait à bon train d'un point à l'autre de la ville, entre deux haltes occasionnées par les cours de yoga que j'enseignais. Du métro aux salles d'entraînement, je marchais d'un pas vif, absorbée dans le temps qui toujours me manquait.

Ainsi je traversais la vie sans même la remarquer, tant j'étais affairée à me dépêcher. Tout m'échappait, du bruissement des feuilles d'automne sous mes semelles de vent aux piailllements des moineaux affolés par la cacophonie de la ville en furie. Des visages croisés, je ne retenais rien, j'ignorais même le parfum des gaufres et des crêpes brûlantes que l'on attrape au vol chez les marchands des rues. Indifférente aux fluctuations du monde, j'étais devenue étrangère à mes propres mouvements.

Un jour, en passant devant le miroir d'une devanture de boulangerie, je vis s'y refléter un visage comme un éclair déchire la limpidité du ciel. Je n'oublierai jamais l'expression de ces yeux vides et durs à la fois, de cette bouche serrée fermée à tout sourire. On aurait dit le masque d'une comédie sans grâce. Eh bien, vous savez quoi ? C'était moi ! L'esprit enfermé dans un quotidien où le machinal avait fini par prendre la place du conscient, du sensible, bref, du vivant. J'ai accepté cette leçon comme on reçoit un avertissement et croyez bien que depuis ce jour, j'en garde l'image en mémoire afin de ne plus jamais la reproduire.

Le calme est la condition première à toute quête

Avant, j'associais le calme à l'ennui ou à la mollesse. Très active, les nerfs à fleur de peau, il me semblait qu'il ne fallait jamais baisser la garde. Mais ça, c'était avant.

À présent, je ne confonds plus agitation et réalisation. Toujours aussi active, par tempérament, j'ai appris que l'action n'est efficace que quand elle a ses bases dans le calme et dans la tempérance. J'ai appris à faire la part des choses entre les projections du mental et la réalité telle qu'elle est, car tout dépend de la manière dont on interprète nos perceptions et nos sensations.

Certes, on pourrait croire que le calme n'existe pas vraiment. La vie en elle-même est bruyante, chacune de ses expressions émet le son correspondant à la nature de son mouvement. Le vent siffle en silence la fluidité de sa présence ou hurle ses tourments, les feuilles des arbres bruissent de plaisir ou battent leur impatience, l'océan rugit sa grandeur et les rivières chantent le message d'espoir de la terre... Tout bouge continuellement. Les êtres naissent, grandissent et disparaissent. Quelle agitation ! Quel est le sens de tout cela, de tout ce qui est ?

La vie ne se résume pas à nos certitudes ni à nos habitudes. Si l'agitation du monde est ce qui nous pousse à nous interroger sur notre existence humaine, c'est le calme qui est la première étape pour trouver des réponses... Car l'enfer est pavé de bonnes intentions : quand vous êtes saisi (et tant mieux !) par le désir de comprendre le sens de la vie, cela peut être un moment lourd de questionnements et d'interrogations, un moment déstabilisant : sans passer par l'étape « calme », vous pouvez vite paniquer, plonger dans des pensées irrationnelles et affectives, et vous trouver aspiré dans une spirale négative.

« Qui suis-je ? » demande la conscience avide de savoir-être. « Connais-toi toi-même » répond la nuit des temps. Un éternel recommencement. Il faut nous organiser, créer notre lieu de rencontre, installer son ambiance. Vous êtes prêt pour cela ? Alors, allons-y.

Le calme et l'ego

Tout se passe en nous-mêmes. Ou, pour le dire autrement, il n'y a rien qui soit étranger à notre réalité. Mais cela, nous ne le savons pas. Seule l'expérience nous l'enseigne et le sens de ce que nous vivons nous échappe souvent. Qu'avons-nous comme repères pour nous dresser vivants entre le ciel et la terre ? Rien d'autre que notre ego. Et qu'est-ce que l'ego ? C'est ce qui reconnaît la vie en soi, l'incarnation. Autrement dit, le « Moi je ».

C'est déjà beaucoup, mais c'est incomplet. Parce que l'ego se considère comme indépendant, permanent et indestructible. Il entend s'aimer lui-même avant tout (ce qu'on appelle le chérissenement de soi), et parfois à se mépriser, ce qui est une autre forme de l'attachement à soi. Il s'enferme dans cette cage dorée sur rouille et refuse d'en sortir.

Cette affirmation vous chatouille ? Vous voyez bien pourquoi je vous dis qu'il faut d'abord du calme et combien grande est son utilité quand on aborde un tel sujet de réflexion. Mais quel problème y a-t-il à reconnaître tout simplement que la maladie dont nous souffrons tous, c'est de la préoccupation de nous-mêmes ? Alors oui, je vous propose d'ébranler cet ego déjà vacillant. Pour une fois, soyons aventuriers. Et pour nous rassurer, commençons par regarder les avantages d'une telle impertinence...

Supposons que nous nous sentions animés par le profond désir d'aider les autres. Quels que soient les moyens employés, nous parvenons plus ou moins bien à soulager, à procurer du réconfort, mais rarement à guérir durablement l'autre de ses blessures. Pourquoi ?

Parce que nous ne pouvons rien offrir que nous ne possédions déjà. Or nous-mêmes sommes en souffrance, notre histoire est truffée de causes et d'effets sinon malheureux, du moins souvent négatifs. Je ne dis pas que nous avons « tout faux », mais simplement que, sans le vouloir, par ignorance, nous devenons la cause de notre incapacité à faire le bien comme nous le voudrions.

Par-dessus tout, nous devons *guérir de nos propres afflictions*. Beaucoup de gens militent pour la paix dans le monde, s'insurgent contre la violence, les agressions, la maltraitance et le harcèlement. La cause est ambitieuse. Et même téméraire. Car sans avoir la paix en eux, comment comptent-ils être utiles à leur engagement ? S'insurger contre la violence : oui, c'est évident.

Au lieu de nous agiter en tous sens, commençons par le commencement, c'est-à-dire par soigner cet ego malade. Cet ego qui sacrifie l'ordre et le calme pour satisfaire ses désirs et qui pousse notre esprit à une agitation permanente. Le calme, à l'opposé, nous apprend à relativiser, à mettre les choses à leur juste distance et à arrêter de contempler notre nombril.

Je vous parle de nous, de vous, de moi, des autres. De tout le monde. Restons calmes et détendus. Ce n'est au fond qu'un partage, vous n'êtes pas obligé d'y adhérer. Mais puisque nous sommes réunis, rien ne vous empêche d'accepter d'étendre le sujet un peu plus avant. Car c'est cet esprit du calme qui nous permettra de comprendre un peu mieux l'un des grands mécanismes de la vie : l'interrelation entre tout ce qui vit sur cette planète.

Le calme et la reliance

Le concept de reliance est déterminant pour savoir faire les bons choix sans nous torturer l'esprit. Il est donc difficile d'atteindre le calme sans lui. Il s'agit d'une idée centrale dans la pensée bouddhiste, mais vous n'avez pas besoin d'être bouddhiste pour comprendre comment la reliance peut changer votre vie. Arrêtons-nous donc un instant.

Comme son nom l'indique, la *reliance* est le constat que toutes les choses sont reliées entre elles. On parle aussi d'*interdépendance* ou d'*impermanence*. Rien n'est possible sans l'intervention d'une autre chose. C'est ce qu'on appelle la relation de cause à effet. Ainsi, l'instant présent est-il né de l'instant précédent, qui lui-même engendre l'instant suivant. À cela ni début ni fin, mais un perpétuel recommencement : c'est la roue du temps qui étire la chaîne des existences dans un constant devenir.

Cette chaîne des causes et des conséquences ne signifie pas, cependant, que nous suivons une destinée tracée d'avance et que nous ne sommes responsables de rien de ce qui nous arrive. Au contraire ! Nous, êtres évolués pourvus d'une intelligence humaine, sommes les forgerons des instants que nous vivons. Nous sommes les fondateurs de notre demeure. Notre corps est dépendant de notre esprit.

Pourquoi cela est-il important ? Parce c'est essentiel à l'acquisition du bonheur. À partir du moment où nous considérons que tout dépend de tout, nous développons le sens de la responsabilité. Si nous n'avions pas la capacité de reconnaître nos erreurs, de les regretter et de prendre la ferme détermination de ne plus nous y engager, nous pourrions effectivement être rongés par le remords. Mais grâce à l'impermanence, c'est-à-dire grâce à la perpétuelle et inéluctable transformation de toute chose, notre esprit et nos agissements peuvent eux aussi changer et s'améliorer.

Il faut que vous réalisiez que chaque parcelle de pensée que vous émettez, chaque intention nourrie par votre esprit, chaque émotion que votre cœur abrite interagit avec le monde. Cela vous permet de faire un bilan très clair : d'être fier de l'harmonie que créent vos sentiments positifs et de réaliser l'impact négatif de vos mauvaises pensées. Quand on comprend la signification de la loi d'interdépendance, on ne s'esquive plus devant ses mauvaises tendances et on peut donc les réformer immédiatement.

Entendons-nous. Si vous voulez aider les autres, vous devez commencer par vous aider à devenir le médicament qui guérit, le baume qui apaise, l'eau pure qui désaltère, la nourriture qui comble

la faim. Que faut-il faire pour y arriver ? Guérir ce qui, en nous, crée de la souffrance, en prenant conscience que nous sommes responsables du bien-être ou du tourment des êtres. Ce que nous voyons du monde qui nous afflige, il nous revient de le soigner d'abord en nous.

Un travail sur soi ne peut réussir que quand on accepte ce que l'on est, à l'instant présent, mais qu'on est confiant, car on sait que l'instant suivant peut être une amélioration. Au lieu de rester impuissant face à la sauvagerie des cataclysmes et des guerres, pensez plutôt à découvrir et à employer le seul remède capable de soulager la détresse des êtres. Si vous voulez guérir des blessures du monde, il faut guérir de vos blessures et de vos guerres intérieures. Si vous voulez voir votre vie changer en bien, il faut soigner ce qui fait mal en vous. Si vous voulez aider les autres efficacement, c'est en guérissant de l'amour égoïste que vous y arriverez. Ne perdez plus jamais ceci de vue.

Il vous faut donc, avec patience, en toute sérénité, accepter d'en apprendre davantage sur vous en vous acceptant tel que vous êtes.

Avancer progressivement va transformer vos doutes en confiance pour chasser vos peurs et les convertir en amour. Oui, vous allez entrer en amour avec vous-même, parce que vous aurez accepté d'aimer le monde entier. Et croyez bien que ce n'est pas une utopie ni une folie, à condition de bien comprendre ce dont il s'agit. Vous avez le droit de choisir la réalité de votre vie, mais si vous voulez qu'elle soit belle, au sens le plus pur du terme, il vous faut devenir l'expression même de cette beauté. Or rien n'a d'égal que cette manifestation de la vie dans ce qu'elle a de plus vivant : l'amour. Retirez-vous dans le calme de votre cœur et méditez l'amour encore et toujours. C'est le seul gage de bien-être véritable.

Visiter le calme en soi

Installez-vous confortablement dans le meilleur endroit que vous puissiez trouver pour vous décontracter et vous apaiser.

Silencieusement et tranquillement, portez toute votre attention à votre corps. Repérez ses crispations ou ses douleurs et laissez-vous vous détendre. Ce faisant, respirez le calme : *J'inspire le calme...* et faites refluer l'agitation : *J'expire l'agitation...* Faites ceci une dizaine de fois lentement, attentivement, profondément et sans forcer votre respiration. Ne pensez à rien d'autre qu'à ce va-et-vient du souffle en vous qui déverse son calme, comme l'onde portée par la brise étale sa grâce à la surface d'un lac... Votre esprit maintenant se tourne vers lui-même pour goûter la saveur de son immensité. L'espace s'ouvre en vous... une vague d'amour vient caresser vos pensées. À ce contact inattendu, les pensées fondent comme neige au soleil et l'esprit reste en son éclat, pure luminosité, clarté limpide... Inspire-expire... Le bleu du ciel de la conscience se reflète dans l'ocre de la terre du corps, pour accomplir l'union sacrée... Béatitude...

Restez ainsi lové dans cet état de paisible lumière, ne cherchez rien, n'attendez rien, demeurez seulement posé dans la douceur de votre être aussi longtemps que vous le désirez. Cet instant méditatif peut être repris chaque fois que vous en aurez envie. Veillez à toujours avoir autant de désir et de joie à le pratiquer que dans les premiers moments de découverte. Ne perdez pas cette fraîcheur d'être qui est un élément porteur et favorable à l'installation de la ferme concentration. Surtout, prenez soin de réserver ne serait-ce qu'un court instant chaque jour, un espace favorable à la reprise de cette pratique qui va faire de vous un excellent futur méditant heureux.

Votre jardin intérieur

Dans votre monde intérieur, il est un jardin qu'il vous appartient de cultiver. Faites provision de graines de bonheur et même si, au début, rien n'apparaît comme vous l'attendez, les soins assidus que vous leur prodiguerez ne tarderont pas à produire des merveilles de fruits et de fleurs, c'est-à-dire de bons résultats tangibles. La première graine plantée porte le nom de *calme*. C'est une fleur de cœur douce, aimable et toujours souriante. Plantez-la dans le

terreau de votre mental et demandez à votre corps de la nourrir dans le silence et l'ordre immobile de l'attitude à adopter. Vous n'aurez aucune difficulté à reproduire cette figure symbolique selon les conditions appropriées aux stations debout, assise ou couchée.



Les paumes largement ouvertes et présentées vers l'extérieur vous facilitent la tâche. De cette manière, vous ne pouvez plus rien saisir, plus rien agripper, ce qui vous aide physiquement à « lâcher prise ». De plus, c'est une attitude de confiance, certes timide au début, mais qui va vite se renforcer. Que vous soyez debout ou assis, n'oubliez pas de garder votre dos bien droit, non pas rigide mais tenu tout de même. Cela facilite une bonne confiance en soi, un bon moral, et rend votre respiration plus libre. En position debout, vos jambes sont tendues et sans les fléchir vous gardez une souplesse à l'arrière des genoux. Quant à vos pieds, ils sont espacés de la largeur de vos épaules et maintenus parallèles pour le plus grand confort de votre bassin. Assis ou allongé, vous appliquerez les mêmes valeurs. Le calme dans le corps peut être actualisé à tout moment, au travail, dans les transports en commun, avant de vous endormir et dans les instants choisis pour la méditation. Vous êtes maintenant en possession de la première clé du bonheur. À vous de jouer !

Et le chemin se poursuit...

Nous rencontrer vraiment

Dans l'interconnexion que nous établissons avec toute chose, c'est-à-dire dans les échanges non visibles qui nous mettent en relation avec tout ce qui vit, les moyens d'être heureux sont nombreux.

Engager une communication authentique avec soi-même est le premier. Se remettre en question n'est pas toujours bien accepté et c'est loin d'être facile. Souvent, nous pensons bien faire et c'est aussi le cas. Mais nous commettons nombre d'erreurs, car nous ne respectons pas assez nos idéaux.

Le remède est dans les modèles, les références sur lesquelles nous nous appuyons pour nous comporter. Par exemple, nous voulons le bonheur. Mais qui, selon vous, incarne ce précieux trésor si difficile à trouver et encore plus à garder ?

Observons : ceux qui manquent de tout doivent lutter constamment pour obtenir le nécessaire à leur survie. Pour eux, le bonheur est dans l'eau fraîche d'un ruisseau et dans une poignée de riz. Le richissime, les stars de cinéma, ceux que l'on vante pour leur beauté, leur gloire ou leurs richesses ne sont jamais satisfaits. Il leur en faut toujours plus et ça ne va jamais ! Et il y a les autres, ceux du milieu dont nous faisons partie. Là aussi, il y a des problèmes. Peur de manquer ou peur de perdre, peur de n'être pas capable d'y arriver, peur de vieillir, peur de mourir. Bref, nous tremblons de colère et de peur. Et malgré tout, nous espérons, attendons et croyons au bonheur.

Alors, après avoir fait le point sur nos espoirs et nos faiblesses, dans cette communication authentique qui prend conscience de l'étroitesse inconfortable du moi, s'élève la *reconnaissance d'un autre que moi en moi*. Cet autre n'est pas un étranger ni d'ailleurs quelqu'un d'autre, il est la part de moi, de vous, que les limites de l'esprit emprisonné dans ses croyances ne veulent pas envisager. On dit de telle personne qu'elle est lumineuse, solaire, belle à l'intérieur. Mais ces qualificatifs restent bien faibles quand il s'agit d'évoquer la nature véritable de notre être.

Les mots ne sont que des mots, donc toujours restrictifs, quand ils qualifient de « divine » cette part de soi qui est en fait la totalité. Le rayonnement divin en nous est le trésor de l'accomplissement parfait demeurant à l'état latent. Rien de religieux à cela, ni d'exotique ni de féérique. Nous sommes tous au fond de notre être aussi étincelants que tous les soleils, aussi transparents et légers que les espaces les plus vastes, aussi limpides que les eaux les plus claires.

Alors pourquoi tant de souffrances ? Le manque d'amour, de générosité, d'intégrité et d'enthousiasme pour la vie crée l'autre moi dont nous souffrons. Cet autre se nourrit des passions vénéneuses engendrées par l'orgueil, l'envie insatiable, la jalousie et tous leurs composants. Le plus fou est de songer que nous pouvons pourtant, ainsi armés, attirer le bonheur alors même que nous le repoussons.

C'est en se dirigeant vers les plus belles valeurs du cœur : l'amour, la compassion, le respect et l'estime, la bonté et l'honneur, que l'être s'autorise à rencontrer sa réalité. En découvrant sa pure nature, il devient plus facile de comprendre et d'accepter sa présence en chaque personne. Si l'on se donne la peine de chercher sous la surface des choses, le sens profond de tout ce qui est se révèle. Car tout ce qui se manifeste dans l'univers est également présent en chaque être vivant.

Lorsqu'on demeure conscient de la présence constante en soi de l'énergie universelle, tous les problèmes trouvent sans erreur les solutions les mieux adaptées à leur résolution. Il s'agit donc de vivre notre quotidien normalement sans perdre la conscience de notre sublime essence. Pour vous y aider, vous pouvez comparer votre être à une étoile intégrée à l'immensité du ciel. Comme vous, cette étoile a sa place au sein de l'univers. Comme vous, elle incarne un fragment du grand tout. Il arrive parfois qu'une étoile se déplace ou qu'elle reste quelque temps fixe au sein de sa constellation. Quoi qu'il en soit, elle est un point de lumière dans la voûte nocturne, tout comme vous l'êtes à l'œuvre de la vie chaque jour sur la terre.

Le yoga du soi pour entrer en lien avec le meilleur de soi

Quand on parle de yoga, on pense immédiatement à des postures de contorsionniste que nous savons ne pas pouvoir infliger à notre corps. Le yoga dont je vous parle n'a rien à voir avec cela. La souplesse évoquée est celle de l'esprit, au même titre que la force, la grâce et l'équilibre. Le yoga du soi est l'union des comportements de votre corps visible, en tant qu'expression de votre individualité, unie à votre corps invisible nommé esprit, en tant qu'expression de l'universalité de votre être.

Cette union est constante et indissociable, mais peu de personnes en ont conscience. Le corps invisible fonctionne en dépendance du corps visible tant qu'il est incarné dans le matériel – ou dans la chair, si vous préférez. Le corps visible nous trompe en nous faisant croire aux sensations et aux perceptions des consciences sensorielles que le mental interprète comme étant notre véritable moi. Laissez-moi vous expliquer pourquoi.

Nul ne peut nier être réel, mais cette réalité ne repose sur aucune base solide, c'est-à-dire constante. Comme tous les autres phénomènes, le corps est en mutation perpétuelle : on remarque facilement les effets du vieillissement, par exemple. Notre corps n'est donc pas cette base fiable sur laquelle nous aimerions pouvoir compter. De plus, il est fragile, il faut sans cesse en prendre soin et il n'est pas à l'abri des maladies et des accidents. Qui plus est, un jour il disparaîtra ! Réalité, certes, mais temporaire.

Tout ce qui existe dépend des causes et des conditions qui ont permis cette existence. Dépendre de quoi que ce soit est une privation de liberté. Mais existe-t-il quelque chose qui ne dépende de rien ? Oui, votre nature véritable. Pas celle qui est recouverte d'un corps, mais celle de votre esprit nu, sans origine et sans destin. Vous êtes partie prenante d'une réalité immuable, qui peut tout aussi bien se révéler au travers d'un corps et des souffrances inhérentes à l'existence qu'au travers de l'espace dont elle fait partie. Vous êtes cet espace, et c'est de cet espace que jaillit toute vie.

Il faut donc établir une communication équilibrée entre soi et soi, *entre sa part visible et sa part invisible*. D'un côté, le soi conventionnel qui, par le biais de l'intellect, enregistre et pose sa vie. De l'autre, le soi ultime, bien moins facile à cerner avec nos repères habituels. Malgré ses apports, la psychologie moderne reste insuffisante pour le décrire. Les sciences spirituelles traditionnelles – bouddhisme, hindouisme, soufisme – puisent à la fois dans le corps et dans l'esprit, l'un et l'autre formant la relation sacrée de l'être à tout ce qui est. C'est aussi sur cette union fusionnelle de toutes choses, du microcosme au macrocosme, que reposent toutes les médecines anciennes, chinoise et indienne, et les principes fondamentaux des sagesse millénaires. Et c'est dans cette union, qui vous permettra de dépasser vos limites individuelles, que vous pouvez puiser les forces nécessaires pour mener votre projet de vie : cela veut dire que vous n'êtes pas seul, mais uni à des forces d'une puissance infinie ! Ce qui est fort encourageant.

Devenir son propre maître

En vous appliquant à méditer vraiment, vous découvrirez la clarté de votre esprit, sa beauté, sa puissance. Vous ferez la connaissance de ce que vous êtes réellement et, croyez-moi, cela changera votre vie. À la lumière de votre esprit, vos problèmes, si important soient-ils, seront réduits à la plus simple expression d'une manifestation provisoire, dont il n'y a pas lieu de faire toute une histoire.

Mais votre chemin d'évolution passe par une transformation de l'esprit, donc des comportements et des habitudes. Il faudra utiliser vos propres compétences, mettre à l'avant de votre conscience vos belles qualités et placer votre intelligence et votre volonté dans vos plus hautes aspirations. Il faudra aussi reconnaître votre fonctionnement propre. Détecter les émotions perturbatrices qui dévorent votre cœur et pourrissent votre vie. Pour cela, mais aussi grâce à cela, vous allez devenir l'alchimiste de vous-même et transformer le négatif en positif. Vous allez devenir votre propre maître, celui qui conduit sa vie en pleine conscience de sa réalité.

Et là encore, vous devrez passer par votre corps, dont le mouvement est comme une parole que l'esprit accepte souvent plus facilement que celle du discours mental. C'est pourquoi je vous invite, avec la méditation de la montagne, à vous familiariser avec des attitudes corporelles nouvelles, qui vont vous aider à changer vos comportements.

Méditer la montagne

Que vous soyez chez vous, dans le métro, dans la rue ou en pleine campagne, installez-vous debout dans la *posture du calme* (p. [35](#)) les paumes des mains face à vos cuisses, les doigts allongés vers le bas. Si vous êtes assis, gardez le dos bien droit, les épaules relâchées, le menton légèrement rentré, le corps et l'esprit au centre de nulle part, c'est-à-dire dans la vastitude de la conscience. Les pieds parallèles un peu espacés, les bras tombent naturellement de chaque côté. La plante de vos pieds est fermement ancrée dans le sol, elle constitue le fondement de la montagne que vous allez devenir. Restez ainsi quelques instants en évitant de vous accrocher aux pensées qui ne font que passer, semblables aux nuages qui traversent la montagne sans la pénétrer.

Puis portez votre attention sur le poids de votre corps. Sentez qu'il se répartit comme une force équilibrée en vous, tandis que l'image d'une montagne apparaît dans votre champ de vision intérieure.

Pendant que votre attention se déplace au niveau du ventre, inspirez doucement par le nez depuis votre nombril, comme s'il aspirait votre souffle pour le rassembler à l'intérieur de votre ventre. Puis expirez en accompagnant mentalement le souffle jusqu'à la plante de vos pieds, c'est-à-dire au pied de la montagne. Inspirez à nouveau, cette fois en portant votre attention au centre de votre thorax, à la pointe du sternum, comme en un lieu de rendez-vous du souffle dans votre corps. Puis expirez sur l'élan porteur de l'expire qui conduit votre souffle jusqu'au sommet de votre crâne, soit au sommet de la montagne.

Reprenez depuis le départ du souffle au centre du ventre et poursuivez l'exercice dans son parcours complet une dizaine de fois sans rien forcer. Entre le nombril et le sternum, les souffles de la terre et du ciel se rencontrent, se croisent et s'interpénètrent dans l'union des contraires qui forment l'unité créatrice. Inspirez, expirez. Vous êtes devenu la montagne. Rien à dire, rien à faire, rien à penser. Même plus au souffle, qui s'accomplit naturellement maintenant.

Bien qu'extrêmement simple, cette posture, qu'on appelle *Tadâsana*, la montagne, est une expérience yogique incomparable. Elle offre l'occasion de reposer son mental dans la vastitude des grands espaces tout en plaçant son corps dans la force immuable et tranquille de la montagne. Ces conditions favorables libèrent l'esprit de ses contraintes. Facilement adaptable à la vie quotidienne, la pratique régulière de ce comportement permet de retrouver et de garder confiance et estime de soi. Ce n'est pas rien d'être une montagne ! Le corps se reconnaît dans une énergie qu'il était loin de soupçonner, réveillant en sa conscience d'être non plus ce qu'il croyait, impuissant et contraint, mais dans l'immuabilité de sa stabilité.

BIENFAITS DE LA PRATIQUE

Action physique

Correction de l'axe vertébral : le dos se redresse et soulage les pressions occasionnées par une position habituellement défectueuse. Allègement du poids du corps ordinairement affaissé sur les jambes et mal réparti par défaut de maintien correct. Bon alignement des régions sacro-lombaire, dorsale et cervicale, favorisant l'équilibrage du corps dans l'espace et la sensation de stabilité. Détente physique et psychique par la décompression des muscles du dos et des nerfs en correspondance avec le rachis vertébral.

Action psychologique et spirituelle

Union du corps et de l'esprit dans l'espace de la conscience. Les montagnes forment le bouclier de la terre et son relais avec le ciel. Méditer la montagne renforce le pouvoir de l'esprit (le bouclier) sur le corps (la terre), dans la conscience (le ciel) de l'union du corps et de l'esprit.

Cette attitude introduite au quotidien dans le système des pensées induira force et confiance en soi. La montagne ne connaît pas la peur, elle se laisse traverser par les tempêtes sans en être ébranlée. Reposant sur ses bases qu'elle sait être solides, elle ne craint pas les éléments perturbateurs parce qu'elle se repose sur l'impassible calme qu'elle incarne. D'elle, nous avons beaucoup à apprendre.

NOTRE VIE EST CE QUE NOUS VOULONS QU'ELLE SOIT !



Le fonctionnement de l'esprit est comparable à un courant dont l'élan constant est porteur des pensées et des émotions qui le traversent. Nous ne pouvons pas changer ce courant mais nous pouvons transformer nos pensées et nos sentiments en nous rendant conscients de leur état.

Le pouvoir de l'esprit est sa capacité d'évolution. Nous avons donc à tous les instants la possibilité de faire évoluer notre manière de penser et d'expérimenter de nouveaux comportements. Il s'agit seulement d'un engagement envers nous-mêmes, et cela tout le monde est capable de le faire.

Les 12 bonheurs nous font comprendre que notre façon de penser habituelle influe sur tout ce que nous faisons et que notre manière d'agir devient la responsable de notre bonheur ou de son contraire.

Prendre rendez-vous avec soi est la plus belle affaire que nous puissions accomplir chaque jour. Aussi convient-il d'accepter de fermer

les portes et les fenêtres aux bruits du monde extérieur pour ouvrir nos sens à d'autres perceptions plus fines et plus ultimes. De cette entreprise, vous sortirez vainqueur de toutes vos difficultés.

2

Pratiquer la joie, dans la claire lumière de l'esprit



Du plus loin qu'il m'en souviennne, j'ai toujours été résolument tournée vers le bonheur d'exister. Je préfère contempler la grâce et la beauté, être réceptive à l'harmonie des choses et attentive à tout ce qui favorise le bien, le clair et le juste dans l'ordre naturel de ce qui est.

L'été, en collant mon oreille contre le ventre de la terre pour capter le chant des grillons ou les déplacements furtifs des taupes, je comprends que la vie existe au-delà de mon champ de vision, que tous les êtres n'éprouvent pas de la même manière la saveur de leurs expériences et que le bonheur dépend du respect qui nous fait protéger toute forme d'existence. Le regard rempli de soleil ou assombri par les orages intérieurs, j'ai comme tout le monde goûté en alternance à la douceur du temps et à l'amertume des désillusions.

Le fil de chanvre de ma vie, si fragile au début, a appris à se renforcer sur le chemin de la bonne volonté. Il est devenu le lien d'or qui relie la nature ordinaire de toute chose à la réalité spirituelle qui en est l'authenticité. Depuis, je sais que la couleur des choses, qui embellit ou abîme le décor de la vie, n'est que la résultante de nos projections, exactement comme l'artiste lance violemment ou dépose tendrement ses huiles et ses gouaches sur la toile.

De la même manière, vous êtes l'artiste – concepteur et créateur – de votre univers. En diffusant une énergie particulière associée à l'intention qui la sous-tend, la pensée vibre dans votre espace vital, qu'elle illumine ou qu'elle étouffe. Autrement dit, la qualité des sentiments et des émotions donne la couleur de votre vie. Il ne tient qu'à vous de changer votre palette d'intentions. Tel le magicien sortant de son chapeau colombes et foulards multicolores, les conditions favorables à votre épanouissement sortent de votre esprit. C'est la manière dont vous « voyez » les choses, dont vous

les ressentez, qui façonne la réalité que vous vivez. Cette réalité apparaît sur la base de vos émotions. Et parmi elles, il y a *la joie*.

Tous les êtres ont un même besoin essentiel : recevoir de l'amour et en donner. Un cœur aimant trouvera ses sources d'amour dans tout ce qui l'entoure et en sera heureux, contrairement au cœur blasé insatisfait dans ses attentes. Nous souhaitons tous accéder à la grâce d'un bonheur stable mais cela n'arrive ni par hasard ni par miracle, encore moins par magie : le bonheur est un état d'être qui vient de notre esprit. Nous résistons de toutes nos forces à l'entrée du bonheur dans nos vies lorsque le mental se plaît aux jugements impartiaux sans tolérance et sans bonté. Nous claquons la porte au nez de la joie lorsque la colère fait exploser nos cœurs, déchire nos belles intentions et réduit en lambeaux le tissage de nos liens d'amour ou de fraternité. Quand nous perdons la direction de nos émotions, la confusion se répand comme une marée noire gluante et visqueuse sur la terre de nos plus beaux projets. C'est ainsi que la dépression s'installe.

Choisir la joie

Décider de faire entrer la joie dans nos habitudes crée un climat intérieur propice à la juste guidance de l'esprit. La joie dont il est question ici est une joie profonde, issue d'un savoir-être qui a compris le sens du bonheur véritable. Ce n'est pas une joie sans fondements ni posée sur une excitation douteuse, mais un état heureux reconnaissant les vraies valeurs. Une joie dépouillée des sentiments empreints d'intentions égocentrées. Une joie pure, simple et vivante !

Pour la trouver, il faut aller avec confiance et sans hésitation à la rencontre de la vie en soi. Plus de retours en arrière, plus de ressassements, de regrets, plus de reproches. La vie est là, immédiate, éclatante, capable de réaliser nos plus beaux rêves de bonheur. Le seul obstacle est que nous ne sommes pas forcément prêts à recevoir ses accomplissements. La plupart du temps, nous

doutons des meilleures choses, nous avons tendance à croire qu'elles ne sont pas pour nous, « trop belles pour être vraies ». Nous voulons être heureux mais nous ne croyons pas au bonheur.

Pourtant, à chaque instant et chaque jour, la chance d'accéder au bonheur passe devant nous, sollicitant notre attention, attendant notre réponse. Mais ne trouvant personne pour le réceptionner, le bonheur retourne à l'entrepôt des réalisations potentielles, jusqu'à ce que quelque chose le fasse réapparaître au grand jour de la vie. Ce quelque chose est le déclic d'une intention nouvelle qui se manifeste dans l'esprit. N'est-ce pas là bien plus que de l'espoir, une réponse concrète à vos aspirations ? Ouvrir la porte au bonheur, c'est ouvrir son cœur et d'abord y laisser entrer la joie. L'univers remarque cette porte ouverte et y répond en déversant abondamment le pouvoir de la vie heureuse.

Peur de vous abandonner ? De laisser faire une autre puissance que celle de votre ego bien-aimé ? Les pires dangers ne sont pas autour de nous, ils couvent en nous, dans les profondeurs de l'ignorance et de l'égoïsme. Nous pouvons avancer sans redouter l'inconnu si nous tenons fermement la main de l'amour. Lorsque l'amour advient, soit l'intellect s'en mêle, suivi de près par la volonté d'appropriation, soit la pureté d'une intention dénuée d'attachement compulsif fait de cet amour une plénitude d'être, remplie d'équanimité¹ bienveillante. La vraie joie peut alors révéler son authenticité.

Accueillir la joie en soi

Pas facile quand on est d'un tempérament pessimiste et encore moins simple si l'on vient juste d'être touché par une épreuve. Pourtant, être heureux est un droit tout autant qu'un devoir. Un devoir que nous devons à la vie, et donc autant aux autres qu'à nous-mêmes. Voyez la gêne ou le malaise que provoque la vue d'une mine renfrognée, lèvres pincées fermées à tout sourire. Nous n'avons qu'une seule envie : lui tourner le dos... Mais c'est moins la source de ce genre d'attitude qui est à blâmer que notre réaction ! Et

si nous mettions de la douceur dans cette rencontre ? Si, au lieu de nous retrancher derrière un jugement ou dans l'indifférence, nous installions immédiatement un climat d'accueil favorable ?

Quoi que vous en pensiez, cela servirait à quelque chose et produirait un bénéfice, tant pour vous que pour l'ambiance extérieure qui ne manquerait pas de rejaillir sur la personne qui vous fait face. Vous en doutez ? C'est donc le moment de vous y exercer et de prouver votre capacité à tout changer. Mais non sans vérifier qu'au fond de vous règne un état latent de cette joie qui sait transformer les aigreurs en un sourire un peu moqueur.

Comment procéder ?

La vision idéaliste d'un monde en paix, en amour et en joie, unissant les uns et les autres sans discrimination aucune, n'est pas réalisable en l'état actuel des consciences. Le *Peace and Love* des années 1970 est depuis longtemps dépassé. La flamme vacillante des motivations purement altruistes n'a pas encore la force suffisante pour résister aux tempêtes de la soif de pouvoir. Les faits sont là : rien n'a changé malgré les revendications, les promesses et les bonnes intentions. Mieux vaut laisser les jolis mots et les grandes théories aux poètes et aux philosophes. Mieux vaut nous recentrer autour d'une valeur certaine, la solidarité, à coup sûr glorieusement porteuse de notre humanité.

Dans sa sagesse imperturbable, le Bouddha n'a cessé de prêcher l'équanimité altruiste comme unique moyen de connaître le vrai bonheur. Sommes-nous capables d'accéder maintenant à un tel niveau de renoncement à notre propre soi ? Pensons-nous avoir la capacité de nous aimer les uns les autres au moins autant que nous nous chérissons nous-mêmes ? Malheureusement non ! Malgré toute notre bonne volonté, le degré de foi qui inonde notre âme, la bonté innée en chacun, nous ne sommes pas encore prêts à faire passer les besoins des autres avant notre propre bien. Il apparaît

plus sage de réduire pour un temps (celui qui est nécessaire à notre progression) nos ambitions de perfection.

Pour alléger le poids des mots si difficile à soutenir dans un comportement réaliste, l'équanimité devient une solidarité immédiatement applicable en toutes circonstances. C'est une technique que le bouddhisme qualifie de « moyen habile ».

Est-ce que cela reviendrait à dire que l'équanimité n'est pas adaptée à nos esprits égocentrés ? Certainement pas : le moyen de rendre vivante cette qualité est de répondre à l'appel de la vie en se mettant à l'œuvre de façon solidaire. Accepter de s'ouvrir à une communication authentique avec la joie pour partenaire, c'est participer activement à l'énergie bénéfique de la vie.

Être petit, c'est apprendre à marcher soutenu par ses parents. Être grand, c'est avancer main dans la main avec les autres, même si le rythme n'est pas toujours le même, même si l'un ou l'autre trébuche. C'est en se relevant soi-même qu'on aide l'autre à se maintenir, c'est en soutenant l'autre qu'on se soutient soi-même et c'est en souriant à la vie qu'on stimule une réponse du même ordre. Être joyeux, c'est être solidaire. Être solidaire, c'est être joyeux !

L'expérience d'un amour inconditionnel

À un moment ou à un autre, le sens de l'existence interpelle tout le monde. Pourtant, notre société en est encore à nier le point qui donne à la vie tout son sens : la mort. Des témoignages d'expériences de mort imminente (*Near Death Experience* ou NDE) émanant de personnes ayant été déclarées en état de mort clinique et qui ont gardé, au sortir du coma, le souvenir d'un passage au-delà du connu, il ressort une sensation de paix et de joie profondes dont l'empreinte restera gravée tout au long de leur « nouvelle » vie. En ces instants, disent ces survivants, toutes les douleurs ont disparu, cédant la place à l'étrangeté d'un calme que rien ne saurait endiguer. L'ambiance environnante est encore plus vivante que la réalité passée et cette vie au-delà de la vie exprime l'amour illimité.

Tous ceux qui ont vécu cette expérience et qui en sont revenus témoignent avoir approché et goûté à l'amour inconditionnel, cette fameuse équanimité qui semble échapper à l'entendement des vivants. Tous également déclarent que ce qu'ils ont vécu n'est pas exprimable avec des mots humains, mais tous tentent de démontrer l'existence d'une « vie » après la mort.

Cela doit nous aider à instaurer le calme en notre esprit pour le baigner dans la joie d'être en vie. Car ce qui doit occuper nos esprits n'est pas ce qui sera après la mort, mais ce que nous faisons aujourd'hui d'un présent que nous savons créateur du futur.

S'émerveiller de chaque instant

Tandis que les progrès de la science ne cessent de fournir des améliorations au niveau de la santé, de la longévité, du confort et de l'intercommunication entre tout et tous, le monde perd peu à peu la saveur de l'émerveillement. Parce que nous croyons que tout nous est dû, au point de nous sentir investis d'une sorte de supériorité, nous ne daignons même pas nous émerveiller du miracle de cette précieuse existence au sein d'un si vaste univers. Préoccupés par notre importance, nous ne savons plus regarder simplement les choses. Il nous faut du nouveau, de la sensation et du pouvoir sur l'ensemble.

Nous avons beau contempler les milliers d'étoiles qui passent dans notre champ de vision, nous oublions que la vastitude de l'espace en contient des milliards d'autres, invisibles, avec lesquelles nous sommes reliés. Hélas, même cela ne nous fait pas vibrer. Nous préférons nous attarder sur nos petits frémissements émotionnels et bien des gens traversent leur vie sans la voir, faute de l'apprécier. L'intelligence du cœur nous adresse de nombreux signes au cours de notre existence, mais le regard de l'âme est rendu aveugle par les gribouillis d'un mental hypnotique.

La science déduit que la matière ne peut être rien d'autre que l'expression d'une énergie bloquée. Puisque tout est énergie, tout

n'est donc que mouvement transitoire. Le blocage en question n'est qu'un arrêt temporaire sur une image dont l'apparence reste sujette à sa propre transformation. Sur les mêmes bases, en acceptant de faire le tri dans nos émotions, nous pouvons reconnaître ce qui pose problème et nous charger d'y remédier. Voilà pourquoi il est tout à fait possible d'évoluer et d'accéder au bonheur au travers de l'équanimité.

La signification de tout ce que nous croyons savoir et de tout ce qui nous échappe demeure encore dans l'inconnu. Au lieu de nous sentir mortifiés par ce que nous ignorons et qu'il nous faut apprendre, devenons des étudiants de la vie et réjouissons-nous d'avoir notre place sur les bancs de l'école de l'expérience.

Écouter, réfléchir, méditer

Pour apprécier le caractère précieux de chaque instant qui passe, il est bon d'explorer son esprit, à l'état brut, sans discuter pour ne rien extrapoler. Je vous propose ici une pause méditative en deux temps pour faire l'expérience de la nature véritable de votre être.

Premier temps

- Faites le calme en vous retranchant provisoirement des activités habituelles et en vous posant. (1 *minute*)
- Portez votre attention sur votre respiration. (2 *minutes*)
- Ressentez votre corps et votre souffle s'unir pour une même cause, le bonheur d'être en vie. (2 *minutes*)
- Observez les imperceptibles changements qui se produisent à chaque nouvelle inspiration et expiration au travers du rassemblement corps/esprit et respiration. (2 *minutes*)
- Poursuivez votre investigation dans le changement en réfléchissant à l'apparition et à la succession de chaque

nouvelle seconde, qui constitue un maillon de la chaîne du temps. Habitez l'instant, à chaque instant. (2 minutes)

- Maintenant, ouvrez l'album photo de votre mental. Faites apparaître une représentation de vous bébé, puis enfant, puis ado, adulte et jusqu'à présent. Prenez le temps de bien observer chaque phase de votre transformation, les changements opérés dans votre corps mais aussi dans votre manière d'appréhender le monde et de voir les choses. En une dizaine de minutes, vous pourrez constater l'impermanence de toute chose. L'accepter ne vous posera plus aucun problème. (10 minutes)
- Appliquez-vous à placer cette notion en face de toutes vos possessions actuelles et devant toutes les formes d'apparences. Dites-vous clairement : « Cela aussi changera. » (2 minutes)
- Puis observez quelques instants ce qui se produit en tant que sensations et impressions dans votre corps et dans votre mental. Vous pouvez en prendre note dans un petit cahier.

Vous venez d'accomplir la première partie de cette pause méditative consistant à apprécier le caractère précieux et unique de chaque instant. Vous pouvez vous en tenir là pour le moment et reprendre vos occupations habituelles ou continuer l'expérience.

Deuxième temps

N'y a-t-il pas lieu de se réjouir de la capacité de l'esprit humain à renverser n'importe quelle situation à sa convenance ? L'optimiste voit le soleil caché derrière les nuages, le pessimiste se complaît dans le brouillard. Entre les deux existe une qualité de l'esprit qui sait reconnaître le meilleur, le plus utile dans chaque situation et s'en réjouir. À ce moment-là, le bon côté des choses apparaît.

Cela ne veut pas dire que la difficulté n'existe plus, mais que l'on choisit de se tourner résolument vers le constructif, le positif, bref, le

créatif. Par cette attitude, les couleurs du paysage se ravivent et la vie, dans toute son énergie, devient propice à de nouvelles réalisations. La vie chante ! La vie danse ! Et quand elle sonne faux, c'est à nous d'accorder le violon du mental qui déraile.

La joie dont je vous parle est celle de la confiance. Faites confiance à votre vraie nature, celle qui éveille votre bonheur d'exister !

- Asseyez-vous et détendez-vous en observant le contact de votre respiration avec tous les éléments de votre corps. Sentez la vague de votre souffle répandre la tendresse sur votre peau, dans vos organes et tout ce qui vous constitue. Respirez l'air de légèreté qui vous soulève hors des difficultés, comme une mélodie venue du fond du cœur qui adoucit les pensées les plus rebelles, comme une délivrance.
- Maintenant, ayez la forte intention de ne pas laisser votre esprit être distrait par les idées, les images, les souvenirs et les projections de toutes sortes qui peuvent affluer. Au lieu de tout cela, tentez de regarder votre esprit dans son propre état, celui de l'instant présent. Lorsque les pensées apparaissent, voyez-les sans appréciation, sans jugement. Regardez-les sans y prêter attention, comme un bavardage intérieur que vous entendez mais que vous n'écoutez pas.
- Peu à peu viendra l'impression d'une sorte de neutralité, une certaine indifférence. Vous vous sentirez au centre même de l'amoncellement des pensées tout en restant non concerné. Comme une absence semblable au silence en présence de tout bruit. Vous éprouverez alors une sorte de plaisir affiné, révélateur de la nature pure de votre esprit. C'est cet instant que vous devez garder. Pour cela, vous n'avez qu'à laisser se déployer le mouvement naturel de la vie, sans rien y ajouter. Avec un peu d'application, de la patience et du temps, vous ferez l'expérience de l'état lumineux et connaissant de la nature véritable de votre être. Là vous saurez ce qu'est la paix. Vous rencontrerez la plénitude qui vous donnera un sentiment de joie pure inondant vos cellules et qui vous guérira des souffrances passées.

- Au sortir de cette méditation, vous laisserez venir à votre conscience la reconnaissance heureuse de votre précieuse vie humaine. Vous penserez à cette « chance » de guider vous-même votre existence à chaque instant vers l'accomplissement de votre projet : trouver le bonheur et l'offrir. Inspirez, expirez. Lentement et profondément. Puis retournez à vos affaires habituelles sans oublier que le maître des lieux de votre corps et de votre esprit, c'est vous !

Votre jardin intérieur

Nul besoin de conditions particulières pour rendre visite à votre jardin intérieur, vous n'avez qu'à y penser pour aussitôt vous y trouver. Les graines de calme semées précédemment se sont répandues dans le sol fertile de votre motivation. Du terreau de la détermination s'élèvent à présent des vapeurs de douceur. L'ambiance qui règne dans votre moi intime est devenue propice à la progression vers la réalisation du bonheur. À condition de lui apporter un complément indispensable à l'équilibre de la nature : la joie.

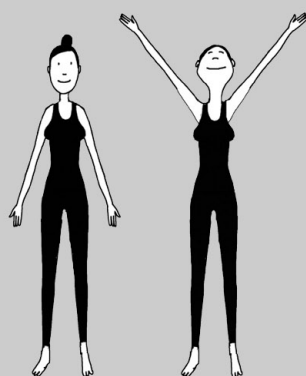


La joie est la puissance qui pousse le germe à jaillir hors du sol pour donner une fleur éclatante et radieuse qui réjouira les sens et comblera les vœux des artistes et des dieux. La joie est nourricière de vitalité et de toutes les qualités. Fouillez dans la poche secrète de votre tablier de jardinier de la vie et sortez ces quelques graines de joie dont chaque être est pourvu, qu'il le sache ou non, puis semez-les à la volée dans vos terres fertilisées par la présence du calme.

Pour vous ancrer dans le sol, placez-vous debout, les pieds espacés de la largeur de vos épaules. En repartant de l'attitude du calme, avec le tremplin du souffle inspiré, lancez vos bras vers le haut en étirant tout votre corps, tête comprise, dans un élan de joie dynamique. Maintenez la posture en expirant. Et recommencez jusqu'à ce que vous sentiez votre corps et votre esprit stimulés par cette énergie joyeuse qui vous pousse à aller de l'avant et à faire tomber les barrières du doute et de l'anxiété.

CONSEIL

N'oubliez pas de reprendre chaque fois la posture précédente (ici, la posture du calme), car l'ordre successif des attitudes est important. Une posture en induit une autre, comme une chaîne de comportements qui se relie les uns aux autres.



La voie de la joie

Nous pouvons tous faire de notre chemin de vie une voie heureuse. L'existence est un laboratoire dans lequel on se réveille tous les jours pour faire de nouvelles expériences. Chaque expérience amène une leçon qui nous fera *comprendre*, peut-être *changer* et, si nous le voulons bien, nous *améliorer*. Mais si nous n'apprenons pas en accueillant ce qui vient avec bienveillance, il nous faudra le faire dans la souffrance.

Le laboratoire de l'existence est composé de quatre *lieux du soi*, que nous fréquentons quotidiennement : le corps, la parole, le mental et l'esprit. Dans chacun, il y a quelque chose à voir et à éprouver. Et il n'y a que nous pour le faire. Comprendre cela, c'est toucher au sens même de la vie. Pourtant, la plupart du temps, il règne dans ces quatre lieux une certaine insatisfaction. À peine lancés dans une expérience, nous en sommes déjà lassés. Nous essayons toujours d'obtenir quelque chose d'autre pour ne pas céder à l'ennui.

Parcourir la voie de la joie, c'est tourner le dos à la morosité. C'est oser regarder notre véritable nature sous tous ses aspects et la reconnaître en tout ce qui est. En partant du principe que les êtres et les choses existent sous un aspect temporel qui est loin d'exprimer leur réalité fondamentale, nous approchons de l'essentiel.

Partir à la rencontre de notre beauté intérieure, de notre douceur, de la finesse de notre être et de la clarté infinie de notre esprit, c'est possible ? Oui, si nous cessons de mal nous juger parce que nous savons que les défauts sont provoqués par un état de conscience qui se laisse subjugué par des stimulations et des apparences trompeuses. Mais alors quoi faire pour y remédier ?

D'abord commencer par développer ces qualités qui rendent la vie heureuse. La voie de la joie déroule son tracé à l'intérieur de nous et la méditation nous la révèle. Si vous souhaitez faire ce chemin, il faut vous y préparer comme on le fait ordinairement quand on s'apprête à voyager. D'abord, vous devez choisir attentivement votre destination-bonheur et savoir où et pourquoi vous voulez vous y rendre. Vous pouvez vouloir réussir dans votre travail, avoir de bons amis, être heureux en famille, rencontrer un ou une partenaire de

vie, avoir une meilleure santé, etc. Oui, vous avez droit au bonheur et ce n'est pas honteux de l'espérer.

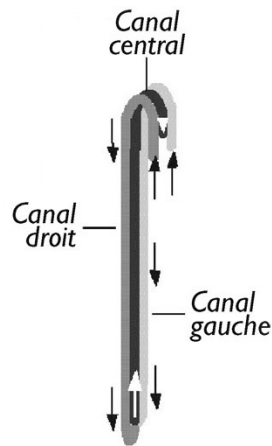
En revanche, il est un point particulièrement important qu'il faut tâcher d'éclaircir au plus précis : votre projet est-il aussi bon pour vous-même que pour tous ? Ne met-il pas quiconque ou quoi que ce soit en difficulté ? Sert-il l'énergie de la vie en général ? Et surtout, une fois réalisé, ce bonheur sera-t-il profitable de toutes les manières, de sorte qu'il puisse, même uniquement dans son reflet, être bénéfique à tout ce qui est ? Si toutes les réponses sont positives, vous pouvez vous réjouir, votre souhait est dans l'absolu déjà réalisé, il ne vous reste plus qu'à le concrétiser. La méditation suivante va vous y aider.

Sur le chemin de la Claire Lumière

La Claire Lumière interpénètre tout ce qui est, depuis toujours, mais nous ne la voyons pas. En faisant une différence entre le mental et l'esprit véritable, nous commençons cependant à comprendre d'où vient cette incrédulité qui nous fait remettre en cause ce que nous ne pouvons pas approcher par nos seuls sens. L'expérience méditative est le remède à l'obscurité de l'esprit. Aujourd'hui, en vous plaçant debout à l'orée du chemin, vous allez faire la connaissance d'une splendeur qui vous touche de près.

Le corps d'énergie

Parmi les soixante-douze mille canaux d'énergie et les sept centres de conscience (ou chakras), trois principaux canaux psychiques longent de part et d'autre la colonne vertébrale. Ils sont en fait intégrés à la colonne subtile². Pour mieux les situer, observons-les un peu en avant du trajet vertébral.



Le plus important est le canal qui se tient au centre, entre les deux canaux latéraux et légèrement en avant de la colonne. Son trajet commence quatre doigts sous le nombril, se poursuit verticalement en remontant jusqu'à la nuque, pénètre le crâne et se termine entre les sourcils au point médian de la tête. Il présente l'aspect d'un tube transparent, souple mais très résistant, son diamètre est comparable à un petit doigt, sa nature lumineuse est teintée de bleu clair au centre, entouré de rouge translucide.

À ses côtés, un peu en retrait mais toujours en avant de la colonne, se trouvent les deux canaux latéraux, plus étroits mais tout aussi résistants. Leur nature également lumineuse est teintée de rouge pour le canal droit et de blanc pour le gauche. Ils commencent leur trajet dans les narines, montent au centre du crâne vers le chakra coronal (point culminant du sommet de la tête), où ils s'incurvent tels des becs de canne pour descendre de chaque côté du canal central, jusque sous le nombril. Là, ils s'incurvent pour pénétrer en remontant à l'intérieur de ce canal.

1. Au préalable, asseyez-vous et détendez-vous quelques instants.
2. Maintenant, imaginez que le contenu de votre corps se dilue. Pour cela, laissez s'effacer doucement et naturellement l'image mentale et la perception qui lui sont attachées au niveau de votre charpente osseuse, de vos organes, systèmes musculaire, tendineux, sanguin, lymphatique, ganglionnaire et nerveux.

3. Lorsque votre corps est vide à l'intérieur, il ne garde que son aspect extérieur, avec sa peau comme une enveloppe abritant l'énergie qui la remplit. Cette énergie forme une vague de lumière interne dont le mouvement ascendant et descendant suit celui de l'inspire/expire générateur de la vie en soi. Visualisez-la, bien concentré, environ 5 minutes.
4. Puis faites apparaître mentalement, au centre de votre corps vide, les trois principaux canaux d'énergie. Simultanément se manifeste un très doux sentiment d'apaisement.
5. Inspirez ce sentiment par votre narine gauche en prenant soin de fermer la droite avec votre pouce droit. Par la pensée concentrée, suivez le trajet du souffle inspiré qui descend jusqu'au milieu du ventre, traverse horizontalement le bas-ventre pour venir rejoindre le canal de droite.
6. Ici, expirez ce sentiment d'apaisement – dont l'élan se charge de repousser ce qui lui est contraire – en remontant le canal de droite pour aller terminer le souffle hors de la narine droite – que vous aurez pris soin de libérer de la pression du pouce.
7. Reprenez la même chose en inspirant par la narine droite tout en fermant la narine gauche avec l'annulaire de votre main droite.

À pratiquer environ six fois en alternance. Ensuite, respirez par les deux narines en contemplant intérieurement vos deux canaux dégagés des perturbations qui les encombraient. Gardez les sentiments d'apaisement et de purification bien présents.

LES BIENFAITS DE LA PRATIQUE

Lorsque vous inspirez, le souffle descend en parcourant la voie médiane d'un des deux canaux latéraux, traverse le ventre en ligne horizontale pour rejoindre l'autre canal. Ici, vous expirez en faisant remonter le souffle le long de ce canal pour rejeter le souffle par la narine ouverte. À accomplir en alternance de narines et de canaux.

Les canaux subtils latéraux servent de stations d'ancrage et de stockage aux perturbations émotionnelles. Au bout d'un moment, la récurrence des mêmes problématiques installe une ambiance intérieure très

négative même si elle n'est pas immédiatement perceptible. Cette ambiance crée un blocage qui devient un obstacle au bien-être et au bonheur. Tout comme il est bénéfique de chasser la poussière déposée, il est indispensable de nettoyer les voies de circulation de l'énergie que sont les canaux subtils. Les techniques respiratoires associées à l'intention positive de ne plus reproduire les mêmes erreurs sont les outils de purification dont nous avons besoin. En suivant la pratique décrite ici, les canaux retrouvent leur éclat par le nettoyage effectué, vous pouvez ainsi prétendre réaliser vos souhaits de progression spirituelle et d'amélioration en tout point dans les meilleures conditions.

Les bases du corps d'énergie

Cette méditation et la précédente sont une préparation à l'approche de la Claire Lumière de l'esprit. Reprenez la respiration alternée que je viens de vous expliquer, et concentrez-vous sur les sensations qui apparaissent.

1. Commencez par une respiration alternée pour nettoyer les canaux latéraux. Visualisez les trois canaux d'énergie. Dans le même temps, faites apparaître à la conscience un sentiment d'apaisement. Inspirez ce sentiment par la narine gauche (en tenant la narine droite fermée). Suivez le trajet du souffle inspiré qui descend jusqu'au milieu du ventre, traverse horizontalement le bas-ventre pour venir rejoindre le canal de droite. Ici, expirez ce sentiment d'apaisement dont l'élan se charge de repousser tout ce qui lui est contraire, en remontant le canal droit pour aller terminer son souffle hors de la narine droite. Reprenez la même chose en inspirant par la narine droite. À faire environ six fois de suite. Puis respirez par les deux narines en contemplant vos deux canaux libérés des perturbations qui les encombraient. Gardez les sentiments d'apaisement et de purification bien présents.
2. Placez-vous maintenant en conscience au bas de votre colonne vertébrale. Visualisez l'élan de votre souffle inspiré

ouvrant la voie centrale. Il n'y a rien à faire, juste être attentif. Laissez la lumière de votre canal central être plutôt ressentie que regardée. Ce ressenti suscite en vous différentes perceptions, ne les accrochez pas, laissez faire. Restez dans le ressenti de la vibration vertébrale subtile, sans rien saisir.

3. Progressivement, laissez les deux canaux latéraux se diluer, tout comme la forme de votre corps s'efface tandis que l'ouverture du canal central s'élargit dans l'espace pour en occuper toute la place. Juste par le ressenti, votre conscience s'ouvre dans le canal central devenu tout l'espace.
4. Maintenant, quelque chose de vous observe cet espace et sait qu'il s'agit de votre réalité subtile. Vous êtes en ce moment le témoin de votre beauté ultime dans la clarté de votre esprit, dans sa luminosité, dans sa limpidité. Prenez le temps de la contemplation.
5. À présent, faites réapparaître votre forme dans votre vision ressentie. Voyez votre corps, reconnaissez-vous au centre de cette lumineuse et intense lumière dorée. Sentez la chaleur vivante de cette lumière et ressentez sa douceur. C'est le moment d'apprendre à aimer. À vous aimer véritablement, sans y mettre d'opposition.
6. Puis faites réapparaître les canaux latéraux le long du canal central. Voyez votre corps à l'intérieur et à l'extérieur simultanément. Faites descendre la conscience lumineuse dorée au niveau de votre plexus solaire, comme un énorme soleil qui étend ses rayons vivifiants dans tout l'espace de votre corps. Les rayons guérisseurs se dirigent vers vos yeux, ils rencontrent votre conscience visuelle et la régénèrent. Voyez ces mêmes rayons porteurs de vie nouvelle agir tour à tour sur vos consciences auditive, olfactive, gustative et sensitive. Prenez le temps, à chaque étape, de laisser s'établir une régénération.
7. À la fin, voyez et ressentez vos sens vitaux rayonner de lumière de vie. Ensuite, le soleil en vous se concentre en un point de lumière étincelant au centre de votre ventre. Ce point chauffe et réchauffe, puis se tempère pour libérer dans tout

votre organisme un climat harmonieux, apaisé et heureux.
Merci la vie !

Qu'est-ce que la Claire Lumière de l'esprit ?

« Je ne crois que ce que je vois. » Oui, mais vous donnez-vous la peine de *tout* voir ? Et si on osait plonger le toi, le moi, le soi, dans un bain d'universalité, sans tenir compte des revendications du « je », effrayé par l'idée de perdre son identité ? Évoquer la Claire Lumière, la méditer, c'est faire la première expérience du « Moi-Tout ». Et pour cela, il faut rendre visite à la partie très subtile de notre corps.

Nous allons diriger nos regards vers notre monde intérieur. Imaginez un long tunnel, bien sombre, parsemé de lampes aux lueurs incertaines. Voilà une juste illustration de la traversée de l'existence quand nous avançons les yeux baissés. Croyant ainsi mieux repérer les ornières de la route, nous ne faisons que limiter notre champ de vision. Pourtant, il suffirait de relever la tête pour contempler l'horizon, pour voir la fin du tunnel déboucher sur la véritable réalité. Telle est l'échéance qui délimite le passage entre l'ignorance et la connaissance. Chaque matin, nous ouvrons les rideaux sur le jour naissant pour laisser entrer un flot de clarté. L'expérience méditative qui vous est proposée correspond à ce geste qui s'accomplit de l'intérieur. Offrez-vous le luxe d'un bain de paix accordé à vos sens dans la lumineuse transparence de votre vérité.

Pourquoi tant de prophètes, tant de mystiques, tant de pèlerins ou de simples orateurs, s'appliquent-ils à vanter la quête spirituelle comme l'eldorado du bonheur ? Pourquoi tant de chercheurs sur la route escarpée de la spiritualité tentent-ils d'en résoudre l'énigme, malgré les embûches et les difficultés ?

Parce qu'au fond de tous et de tout ce qui est, la lumière ne s'éteint jamais. Nos élans vers le plus beau, le plus vrai et le plus grand en nous prennent leur source au sein même de cette origine pure et

lumineuse qui nous réunit tous. Voilà bien la difficulté, celle de reconnaître les deux facettes d'une même réalité.

Si nous pouvons facilement accéder à la réalité du corps, il n'en est pas de même avec l'esprit qui, lui, ne peut être trouvé nulle part ailleurs qu'en lui-même. L'erreur serait de croire qu'il est localisé dans le cerveau, car la science a beau étudier la matière grise, elle ne peut en extraire l'esprit. Pas plus que dans le cœur ou dans quelque autre partie du corps, l'esprit n'est saisissable. C'est aussi pour cela qu'il est facile de nier son pouvoir, en le limitant au registre du mental, car comme on le sait, l'inconnu fait toujours un peu peur. Alors imaginez ! Parler de l'esprit en tant que Claire Lumière, c'est faire naître la colère ou les rires d'un monde aveugle sur sa propre ignorance. Il y a pourtant d'exceptionnelles expériences, révélatrices de cette fameuse Claire Lumière, au moment de la mort et dans l'application de la méditation par exemple. Mais pour l'instant, commençons par installer les bases sur lesquelles l'expérience méditative pourra se poser et peu à peu progresser.

Un nouveau regard

Prenez un temps pour vous, rien que les quelques instants d'une fugitive expérience à reproduire autant que vous le voudrez.

Bien entendu, il faut choisir un espace tranquille dans la journée, le soir avant de vous endormir ou le matin au lever. En position assise, couchée ou même en marchant, vous porterez votre attention sur le centre de votre tête dans le prolongement intérieur du centre de votre front, sur la ligne horizontale tracée un peu au-dessus de l'espace entre les sourcils. Focalisez votre attention en ce lieu intérieur jusqu'à obtenir une concentration sans tension.

De la même manière qu'on entre dans la maison de ses rêves ou dans un paradis perdu, soyez à l'affût de la moindre sensation, à l'écoute de la moindre perception, à l'accueil d'une réalité inconnue, la vôtre. Sentez que votre conscience s'élargit à l'intérieur de votre

front, libérant la clarté limpide d'une infinie tranquillité. Le sentez-vous ?

Vous avez besoin d'une indication précise ? Par exemple, cela vous rendrait un fier service si vous saviez exactement ce qui est bon pour vous lorsqu'un choix se présente ? Voici le mode d'emploi du recours à votre sagesse intérieure.

D'abord, retranchez-vous de toute agitation ; le soir avant de vous endormir est un moment favorable. Portez votre attention sur l'endroit indiqué plus haut – au centre de votre front et à l'intérieur de la tête – et laissez-vous respirer naturellement en maintenant l'attention sans tension.

Cela s'appelle ouvrir le regard intérieur. Il s'agit de sentir qu'il n'y a plus d'obstacle, plus de barrage à l'approche d'une connexion entre votre conscience individuelle et la conscience universelle qui contient tous les renseignements dont vous avez besoin. C'est dans cette ouverture sans limites que vous faites apparaître l'image mentale du choix que vous avez à faire.

L'image doit être claire et totalement vivante, vous devez la sentir comme si elle était réellement présente. Il ne reste plus ensuite qu'à la maintenir dans une contemplation qui ne juge pas. Souvenez-vous de n'être qu'un témoin de la scène qui se joue devant votre regard intérieur. Ne faites aucun effort et laissez faire.

Reprenez ensuite vos activités, faites confiance à une réponse qui, si elle n'est pas déjà en votre possession, ne tardera pas à vous donner l'indication souhaitée, à un moment ou à un autre, sous une forme ou sous une autre. Restez à l'écoute et à la vision.

EXPÉRIENCE PERSONNELLE

J'ai la grande chance d'être confiante et de n'avoir jamais douté du sans limite de notre esprit. C'est sans doute à cela que je dois mon inconditionnelle joie d'exister et mon désir de partager ce privilège avec vous. N'est-ce pas stimulant de savoir que notre atout majeur dans cette vie n'est autre que notre propre esprit ? N'est-ce pas réconfortant de réaliser que nous pouvons transformer nos difficultés en moyens de

sortir de l'engrenage des souffrances ? Cela commence par la confiance que nous accordons à notre esprit, à ce que notre conscience nous dit au plus profond de l'être.

Je sais par expérience qu'une sagesse sans faille nous habite et nous instruit en permanence si nous acceptons de suivre sa guidance. Ainsi, depuis toujours, le quelque chose en moi qui parle sans utiliser de mots, me renseigne sur la suite des événements et des relations avec les gens.

Cela se produit par exemple quand je viens de rencontrer quelqu'un, comme pour me prévenir que quelque chose ne va pas si tel est le cas. C'est une impression très précise au niveau du centre de mon corps en même temps que survient un sentiment de malaise indéfinissable. À l'instant, je me sens avertie d'une impossibilité de bons échanges futurs avec qui me fait face, bien que la plupart du temps les apparences démontrent le contraire.

Il m'est arrivé de suivre mes intuitions sans me poser d'autres questions, mais il m'est aussi arrivé de m'engager dans des échanges soit par obligation sociale soit par transgression des avertissements intérieurs. Eh bien croyez-le ou non, mais l'invisible connaissance en moi ne m'a jamais trompée et tout ce que j'ai engagé contre ses indications a mal tourné.

LA VÉRITÉ EST EN NOUS !



Laisser entrer la joie dans notre vie dépend de notre façon de penser, de nous comporter intérieurement et d'apporter à notre existence des éléments très positifs.

La joie est une manifestation intérieure très précieuse, car elle est la partenaire du bonheur. Elle guérit des peines et donne le courage

d'affronter les situations les plus difficiles. Pour faire vivre la joie, il faut être reconnaissant du champ d'expérience qu'est la vie et savoir se satisfaire de ce que l'on a.

La joie dont il est question est exempte d'envie et de jalousie. Elle émane d'un cœur ouvert, disponible et attentif aux autres. Personne n'aime la proximité de quelqu'un qui ne sait pas se réjouir des bienfaits et du bonheur des autres. La joie du cœur dit à tous les autres cœurs : « Je veux que vous soyez heureux ! » La joie fondamentale est le sentiment élevé, transcendant, qui nous permet de nous éveiller à la splendeur de notre nature véritable. Il s'agit d'un état joyeux qui n'est pas ordinaire, qui nous donne la confiance et l'enthousiasme nécessaires pour entreprendre le chemin du soi sans avoir des attentes irrationnelles. Lorsque la rencontre s'établit, elle révèle la Claire Lumière de l'esprit.

3

Pratiquer la droiture et donner vie à ses principes



Rien de rigide dans la droiture. Juste un chemin dépourvu des ornières des compromissions. Continuons de cultiver notre jardin en nous posant la question : qu'est-ce qui a changé en moi depuis que je pratique le calme et la joie ?

Pour ne pas perdre le fil qui nous relie à l'énergie de la vie, il faut faire attention à ne jamais le lâcher. Ni trop le tendre, ni trop le relâcher, juste suivre le faisceau lumineux de notre énergie positive, sur la route de tous les bonheurs. Dès le début, vous devez être capable de mesurer vos progrès. N'oubliez pas qu'il s'agit d'un entraînement personnel. Objectivement, où en êtes-vous ? Beaucoup de gens sont attirés par le merveilleux mais ignorent qu'il est la résultante d'un inflexible engagement personnel. Nous voici sur la première ligne droite.

Chacun doit faire vivre des aspirations appropriées à la réalité qui est la sienne. Il n'est donc plus question de mimétisme. La « yoga attitude » sans son intégration ne fera jamais de vous quelqu'un d'heureux. Au mieux pourrez-vous récolter quelques lauriers qui, bien vite, se transformeront en couronne d'épines. La duperie ne trompe pas la conscience profonde. N'attendez rien de bon, de constructif, de positif sans un engagement authentique qui vous donnera confiance en vos capacités en vous permettant de développer vos propres aptitudes et talents. Et cela commence par une chose qui semble difficile, parce qu'elle exige de nous un effort. Mais il faut avoir le courage de prendre le chemin qui y conduit. Cette chose, c'est la droiture.

Le refuge illusoire

Trouvant refuge dans des châteaux de sable, nous savons bien faire l'autruche. L'ignorance nous fait adorer des dieux de pacotille comme le pouvoir, la renommée et le plaisir à l'excès. Certains se pensent libres, mais leur attachement à l'apparence et à la satisfaction des sens les entrave plus sûrement que des boulets aux pieds. Nos besoins naturels n'ont rien à voir avec les exigences incessantes qui naissent des messages trompeurs de nos sens : besoin de fantaisie dans nos assiettes, besoin de luxe, de bruit, de mouvement permanent... Ces pseudo-besoins sont à la racine des tendances négatives qui poussent à agir de manière compulsive. Y céder une nouvelle fois, c'est les alimenter. Et le cycle ne finit plus.

Le processus est toujours le même : vous créez et façonnez votre vie avec vos pensées, vos sentiments, vos émotions et les actions qui en découlent. Reste à prendre du recul en observant, au quotidien, les comportements intérieurs qui agissent comme des réflexes. Sans raisonnement approfondi, nos attitudes deviennent des habitudes. L'énergie de la pensée agit comme un ordre sur les autres formes d'énergie qui traversent le monde physique. Suivant la force de sa projection, elle influence le cours des événements de notre existence. La réalité extérieure est le miroir de la réalité intérieure.

Par tendance, par habitude, nous cédon à l'énervement dans les situations stressantes au travail, en famille, dans les transports en commun, dans l'agitation d'un monde trop pressé, trop bruyant. Nous croulons sous l'accumulation des retards, devant le temps qui passe et toutes les tâches que l'on n'arrive pas à remplir comme on le voudrait. Contrairement à nos aspirations au bonheur, la fébrilité de nos sentiments s'active à nous mettre en danger.

AMA, les trois clés de la réussite

Il faut se méfier des souhaits que l'on formule. Parce qu'il faudra être capable de gérer leur réalisation, c'est-à-dire les situations qui les accompagneront s'ils adviennent. Les gens qui veulent le pouvoir

ont-ils tous une âme de chef et le talent d'un leader ? Savent-ils ce que cela implique en capacité et en énergie réactive ?

Le discernement est cette qualité de l'intelligence qui enseigne le contentement et la reconnaissance. Savoir se contenter de ce que ce que l'on a et le faire fructifier par soi-même dans l'accueil attentif de l'opportunité unique qui se présente par cette chance, qui fait avancer sur la voie droite de l'existence. Découvrez donc AMA, les trois clés de cette droiture.

A comme l'Aspiration à élever son niveau de conscience.

M comme la Motivation qui pousse à s'engager.

A comme l'Action d'un engagement joyeusement consenti.

Avec ces trois clés, le champ des possibilités nouvelles s'ouvre sur des signes qu'il va falloir reconnaître et approfondir. Fertilisées par la puissance de l'esprit qui domine le souhait, des occasions apparaîtront sous forme d'intuitions (mais il faudra prendre garde aux mirages). Les signes en question sont les paroles de l'espace, ils peuvent surgir d'une lecture, dans la brièveté de mots captés au hasard, de conseils venus bien à propos ou des messages de la nature. En revanche, les signes veulent être entendus, repérés et suivis spontanément.

C'est le début du chemin, le début de l'effort, le début de la réalisation. Toute modification mentale intervenant à la suite d'une variation d'humeur, d'une chute du moral, d'une colère subite, etc., va se charger de détruire les effets positifs des premiers efforts. Cela aussi fait partie du chemin. Il suffira de reprendre la route sans se décourager. La voie se montre plus ou moins rude, mais rien ne peut résister à l'endurance ni à la persévérance bienveillantes.

Le changement dont je vous parle implique une transformation de l'esprit. Il ne s'agit pas de devenir quelqu'un d'autre, mais de vous rapprocher du meilleur de vous-même. En semant de nouvelles graines de belles qualités, vous récolterez de la joie et du bonheur pour vous comme pour les autres, sur la longue durée. Il y a d'ailleurs une grande différence entre faire un travail sur soi et un

travail pour soi. Être droit, c'est se soucier d'abord des autres, ou tout au moins autant des autres que de soi-même. Pour nous faire progresser vers le bien-être, la droiture nous exerce souvent à ce qui est éloigné de nos préférences.

Ce qui ne signifie pas qu'il faudra se priver de tout ce que l'on apprécie : on met simplement plus d'espace entre ses désirs personnels et l'attention que l'on porte aux besoins des autres. Suivre la voie du partage est promesse d'heureux moments, bien plus nombreux qu'on ne le suppose. C'est en se rapprochant du sens des autres que notre propre sens apparaît plus clairement.

Le rôle de la droiture

La droiture s'appuie sur des principes bien établis. Il n'est pas question de rigidité : c'est nous et seulement nous qui définissons notre éthique personnelle. Donner du sens à ses principes, c'est donner du sens à sa vie, découvrir sa vraie valeur. Et ce sens apparaît à chacun de façon individuelle. C'est donc à vous d'établir les principes qui vont accompagner vos pas.

Pour rester droit, fidèle à cette éthique personnelle, ce questionnaire va vous permettre de faire le point sur les principes dont je vous parle.

- Par quels moyens et sur quelles bases reconnaissez-vous vos besoins véritables ?
- Avez-vous des principes simples et clairs ?
- Pensez-vous que ces principes aident à voir la vie telle que vous la souhaitez, même s'ils n'ont pas forcément le pouvoir de la transformer ?
- Êtes-vous capable de garder vos principes sans vous laisser désarçonner à la moindre difficulté ?
- À votre avis, quelle est la force des principes en général ?

- De quelle manière vos principes peuvent-ils vous aider à avancer de façon plus régulière et plus droite ?

Ce n'est qu'après avoir répondu sincèrement à ces questions que vous pourrez continuer votre lecture. Vous ne serez jamais mieux renseigné que par la vérité de votre conscience. Comme le décrit cette jolie phrase de Marc Aurèle : « On ne t'a pas nui aussi longtemps qu'on n'a pas avili ta pensée. »

Se tenir droit dans sa verticalité est la posture naturelle de l'être humain, aussi ne croyez pas que nous perdons notre temps à philosopher. Ne laissez pas les événements, les apparences ou quiconque prendre les rênes de votre existence. Faites confiance à votre conscience. Dans le respect des sentiments et des besoins des autres, autorisez-vous à assumer la liberté de vos choix en cultivant la force de vos principes.

Votre guide intérieur

Si l'on n'y prend pas garde, les mauvais conseils nous feront toujours abandonner nos principes. Suivre la voie des autres pour ne pas les contrarier est une forme de faiblesse, de paresse et de manque de confiance. Établir des principes, c'est réellement se prendre en charge et comprendre qu'aucun autre que soi ne porte la responsabilité de sa conscience. D'où l'importance d'être de plus en plus proche de votre réalité personnelle dans votre façon de penser et d'agir.

Si l'on ne connaît pas le fonctionnement intime de son esprit, on ne pourra jamais déterminer les changements souhaitables à l'acquisition du bonheur dans tous les registres de sa vie. Devenir autonome, c'est refuser la proximité des faux amis dont les principes trop éloignés des nôtres ou le manque de principes peuvent vite faire basculer notre fragile éthique. Cela dit, croire qu'il faut se passer de références est une confusion périlleuse.

Si vous acceptez de choisir un modèle parmi ceux qui ont laissé un exemple méritant d'être réfléchi avant d'être suivi, vous bénéficierez, c'est sûr, d'une clarification de votre propre éthique. Mais ne vous insurgez pas devant toute forme de pouvoir ou d'autorité : être droit, c'est reconnaître un maître en soi qui, loin d'incarner votre ego, veille au fond de votre conscience et sait sans se tromper ce qui est bon pour vous. Cependant, cette guidance ne donne pas forcément raison aux certitudes du « Moi je ». Les principes sont les bâtons de route sur lesquels on s'appuie. Ils font office de maîtres. Ils sont la référence qui libère vos ailes prisonnières.

Être droit, c'est prendre en charge la transformation de sa conscience individuelle pour l'élever dans l'espace de la conscience universelle. Le chemin passe par l'abandon des poisons de l'esprit qui, autrement, se fracassent contre les murs de la colère, s'étouffent dans les odeurs nauséabondes de l'égoïsme et s'enlisent dans le courant saumâtre de l'ignorance. Sans droiture, la voie claire et appliquée devient un chemin de désillusion parsemé de souffrance. Ce n'est pas ce que nous voulons !

Votre jardin intérieur

Dans le jardin du moi, les aspirants au bonheur sèment à la volée des graines de droiture. Leurs efforts vertueux verront bientôt se dresser des fleurs épanouies, ouvrant la corolle de leur cœur à la lumière des jours sans ombres.

La droiture est un comportement intime qui ne recherche d'autre approbation que la sienne. Le bien-être d'une telle attitude ne se fourvoie pas dans les compromis, mais il évite l'arrogance et la provocation. Il est bon, chaque jour, de pousser la porte située à l'arrière de la conscience et qui ouvre sur le jardin du moi. Quelques instants, faire le tri des semailles en se laissant contempler attentivement les futures récoltes. C'est un petit jeu de l'esprit qui permet de savoir ce que l'on veut vraiment.

Méditer la droiture

Se tenir droit en soi est une attitude de l'esprit qui ne s'affiche ni ne se débat. C'est un comportement résolu qui n'attend d'être approuvé que par vous-même. Le bien-être authentique ne se fourvoie pas dans les compromis, mais il évite également l'arrogance et la provocation. Il est un juste milieu à trouver pour harmoniser le visible et l'invisible, l'apparence et la conscience qui la sous-tend. Les pratiques qui suivent vont vous aider à installer en vous les conditions favorables à la réalisation de vos aspirations les plus belles et les plus nobles.

Mais d'abord levez-vous et prenez la posture de la droiture. Placez vos jambes tendues l'une contre l'autre et croisez vos bras devant la poitrine. Il s'agit de vous sentir droit au sens de stable. Prenez conscience de toute la structure de votre corps reposant sur les plates-formes bien solides de la plante de vos pieds. C'est à partir de cet appui que vous élancez votre forme dans toute l'élégance de son maintien.

Respirez tranquillement tout en savourant le parfait équilibre qui met en harmonie les interrelations de votre corps/esprit. Percevez votre colonne vertébrale comme le pilier central des échanges énergétiques en vous, pensez à étirer votre colonne cervicale dans le prolongement de la vertébrale, semblable à un tunnel relayant les informations entre vie organique et vie psychique. Vos bras croisés indiquent votre détermination à ne pas faillir à vos principes, ceux que vous avez choisis pour accompagner votre mouvement de vie.

Sentez que votre corps trouve sa place dans l'espace idéal dont il a besoin. Sentez combien, de ce fait, votre mental s'apaise et s'établit dans la confiance. L'esprit libre, vous pouvez sans effort vous souvenir des engagements que vous avez choisis et savez à l'instant que vous irez au bout de vos plus beaux rêves. Dans ce positionnement, inspirez, expirez... Et gardez le point de regard en face.



À partir de la posture de la droiture, il est possible de décliner un enchaînement de pratiques mentales que tout le monde sans exception trouvera faciles à faire.

La prière du corps

Voici un exercice de Qi Gong thérapeutique (voir p. [208](#)) propre à agir efficacement sur le comportement des consciences sensorielles. On commence par placer l'ego dans un lâcher-prise salutaire : les prosternations deviennent un moyen habile pour se connecter à la valeur de la simplicité.

En joignant les mains devant votre cœur, inspirez tout en montant vos bras au-dessus de votre tête, expirez en descendant les bras tout en gardant les mains jointes. Puis fléchissez les jambes pour poser vos mains sur le sol et vos genoux à la suite, jusqu'à vous étendre de tout votre long si votre souplesse le permet, ce qui revient à exécuter une prosternation complète. Dans le cas d'une demi-prosternation, vous pouvez rester sur vos genoux et ne poser que vos mains et votre front au contact du sol.

Dans les deux cas, la prosternation doit être accomplie dans la conscience d'un travail de renoncement à toute saisie, car il s'agit de passer par le corps pour abandonner ce à quoi le mental s'accroche désespérément. Ce geste de lâcher-prise est une clé de libération des tensions psychocorporelles. Par ailleurs, c'est en lui accordant son véritable sens que nous pourrons élever notre niveau de conscience et nous délivrer de nos souffrances. Pour cela, il nous faut considérer ce qu'il y a de plus beau, de plus vrai et de plus pur en nous lorsque nous pratiquons l'acte de prosternation. Par exemple : en descendant vers le sol, penser que lorsque votre corps touchera la terre vous vous déchargerez du fardeau de vos peurs, des culpabilités et des regrets. Vous prendrez conscience que ce n'est pas en vous enfonçant dans le noir que vous trouverez la lumière du bonheur. Vous comprendrez qu'il faut vous relever et vous redresser dans un élan de confiance en votre véritable nature qui est toute lumière. Vous déciderez alors de défaire les liens qui entravent votre progression vers une vie meilleure et sans hésiter davantage, vous vous tiendrez debout droit et solide dans l'attitude de la droiture, comme une lampe qui éclaire.

Repousser les faux amis

Je vous parlais plus haut de l'intérêt d'éviter les mauvaises influences, au sens propre comme au sens figuré. Nos sens eux-mêmes peuvent être de mauvais compagnons quand ils sont sous l'emprise des tendances nuisibles.

Ainsi, la vue affaiblit notre sens créatif et notre capacité à nous émerveiller quand on prête un regard à ce qui ne le mérite pas. L'ouïe devient salissure de l'âme quand on s'attarde à écouter des propos négatifs. L'odorat est trompeur quand il développe des senteurs agréables aux vapeurs de pollution. Le goût transforme en poison les tendances destructrices tels l'agressivité et l'égoïsme dont on savoure les pulsions. Le toucher, enfin, se fait piège quand il nous montre les apparences veloutées et soyeuses des griffes de la

vanité. Voici donc des exercices pour rester dans la droiture et repousser les illusions.

La vue

Fermez l'accès aux parasitages avec la posture corporelle qui suit et une attitude mentale déterminée. Bien campé sur vos jambes ouvertes, croisez les bras devant votre poitrine pour former un X que vous regardez quelques secondes en baissant légèrement la tête. Il s'agit de porter votre attention sur votre détermination à ne plus vous laisser captiver par les influences extérieures. Le X en question est un geste qui permet à la concentration d'être bien précise.

L'ouïe

Appliquez fortement la paume de vos mains sur vos oreilles en produisant le son du bourdonnement des abeilles pendant quelques secondes. Là encore, il s'agit d'intervenir consciemment dans le vacarme des bruits du monde en imposant votre propre sonorité intérieure reposant sur vos choix d'écoute.

L'odorat

Asseyez-vous et laissez remonter, depuis vos souvenirs, l'odeur des confitures de framboises ou des gâteaux de votre enfance. Prenez le temps de bien sentir la joie que ces odeurs vous procurent. Vous pouvez aussi vous transporter dans une roseraie et vous délecter des parfums que la beauté des fleurs exhale.

Puis laissez venir une odeur que vous n'appréciez pas du tout mais cette fois-ci, ne cherchez pas à la repousser. Accueillez-la d'une façon neutre, la plus neutre possible et soyez attentif. Vous constaterez peu à peu que les odeurs s'associent à des sensations

puis à des émotions. Celles que vous aimez vous procurent du bien-être ; c'est tout le contraire avec les autres que vous cherchez de ce fait à éviter. Si cette fois vous ne rejetez rien, votre équilibre émotionnel ne sera pas déstabilisé, vous éviterez d'être perturbé en voyant des souvenirs affluer et vous n'inscrirez plus de nouvelles empreintes négatives dans la mémoire de votre corps.

Le goût

Ujjayi est une pratique respiratoire qui utilise les sensations produites au niveau de la bouche et de la gorge. Fermez votre bouche et posez la pointe de votre langue contre le palais supérieur puis inspirez en aspirant le souffle par votre gorge, ce qui va produire un petit son de soufflet de forge. Expirez de la même manière. L'important est de ne pas forcer le souffle en le produisant par le nez, il doit rester perçu au niveau de la gorge uniquement. À faire une dizaine de fois bien tranquillement pour goûter la victoire plutôt que les défaites. La conquête du corps est votre plus belle réussite car elle permet d'inscrire en vous les marques du bonheur par la maîtrise du mental.

Le toucher

Les mains parfaitement détendues, appliquez-vous à les faire évoluer dans l'espace devant vous en produisant de très légers mouvements comme si elles étaient des plumes qui volaient, tournoyaient, s'en allaient et revenaient vers vous. L'objectif est de permettre à votre mental de se fixer sur le mouvement d'évolution qui vous fait toucher l'espace et percevoir l'infinie douceur de la liberté. Cet exercice favorise l'intuition.

Les différentes sensations obtenues au cours de cette pratique vous enseignent la puissance des choix en agissant au niveau des consciences sensorielles. Vous pourrez ainsi apprécier si vous avez

raison de vous laisser impressionner par tout ce qui apparaît ordinairement devant vous, ou si vous décidez maintenant d'intervenir personnellement en toute conscience de vos choix.

RÉSUMÉ ET BIENFAITS DE LA PRATIQUE

Le but de ce travail est d'harmoniser les relations psycho-physiques, ce qui ne manque pas de s'accomplir si vous suivez scrupuleusement les indications. Lorsque à cela vous appliquez les techniques respiratoires, vous créez de l'espace dans votre corps et facilitez l'apaisement du mental. L'aspect spirituel venant intégrer le fond de vos pensées et de vos sentiments permet d'agrandir la vision que vos consciences sensorielles ont d'elles-mêmes. Elles se laisseront plus facilement convaincre de la nécessité de s'élever à un niveau suprême en comprenant l'erreur de l'appropriation au soi. Vos progrès seront à la mesure de votre investissement personnel. Finalement, vous n'avez de comptes à rendre qu'à vous-même.

La conscience supérieure

Le mental est l'outil majeur par lequel nous faisons l'expérience de la vie. Il est aussi le régisseur de la mémoire des vies passées, gravée en nous sous forme d'empreintes invisibles mais parfaitement actives dans le monde des énergies. C'est à ces subtiles marques de naissance que nous devons nos conditions de vie, les expériences passées, présentes et à venir. Bien heureusement, le mental possède aussi un pouvoir allant dans le sens du bonheur, celui de la transformation. Sa capacité à se modifier instantanément permet de dire que le monde intérieur est la cause temporaire de la réalité extérieure. Tout est à faire et à refaire à chaque instant selon les principes que nous lui imposons.

Pour ne pas commettre d'erreur au sujet du mental, il faut le renvoyer sans cesse à sa place, c'est-à-dire au niveau inférieur de l'esprit. Le mental n'est qu'une usine qui assemble des éléments divers, fournis par les stimulations extérieures qui sollicitent nos

sens. Bien qu'ils soient peu fiables, ces éléments produits par l'impulsion du mental constituent notre univers. En fait, nous vivons au travers de nos pensées profondes, celles qui par la force de leur récurrence deviennent notre réalité.

Mais quelque chose en nous veille, que l'on nomme la conscience supérieure. Celle-ci est au-dessus du mental. Nous avons tous fait l'expérience de son existence, en éprouvant des aspirations élevées, du remords ou un amour inconditionnel. C'est cette conscience d'être au-delà de nos mesquineries et de nos bassesses qui fait le lien avec la nature véritable de notre être.

Lorsque le mental s'apaise, au cours de la pratique méditative, le pur état de notre esprit révèle sa limpidité, sa luminosité. Les chaînes des tendances négatives qui entravaient notre progression vers le meilleur se détendent et libèrent l'état calme et joyeux qui accompagne la droiture d'un mental qui n'a plus le pouvoir d'agir n'importe comment. C'est à cet état que vous invite la méditation qui suit.

Le lac de notre esprit

Fermez les yeux et demandez à votre conscience mentale de faire apparaître un lac dans votre univers intérieur. Ce faisant, constatez que ce lac n'est autre qu'une production de votre mental.

Maintenant, penchez-vous au-dessus de l'eau pour voir sa surface ridée sous l'effet d'un mouvement imperceptible mais constant. Les productions mentales sont à l'œuvre, elles créent les mini-vagues qui, peu à peu, rendent l'eau trouble. Votre esprit tente en vain de voir le fond du lac, mais le mental se laisse emporter par l'élan de ses occupations.

Pourtant, le fond du lac est stable, imperturbable. C'est lui qui soutient notre nature véritable. Il en est en quelque sorte le plancher. Pour le voir dans sa vérité, il faut que l'eau s'identifie à la stabilité du fond et ne se laisse plus emballer au moindre coup de vent qui

passé. Le mental doit être pacifié pour que les turbulences émotionnelles n'apparaissent pas.

Voulez-vous faire l'expérience suivante ? Il s'agit d'observer le lac de votre esprit. À chaque pensée qui arrive, l'eau du lac frémit. À chaque émotion qui se lève, l'eau bouillonne. À chaque image retenue par votre mental, l'eau produit des rides à la surface du lac. À chaque sentiment négatif, les impressions perçues font remonter la boue. Vous pouvez recommencer autant de fois que vous le voulez, vous constaterez qu'il en est toujours ainsi. Et il en sera toujours de même tant qu'une dimension supérieure en vous ne prendra pas le contrôle de la situation.

Tout ce que nous pensons et éprouvons fait bouger la surface du lac intérieur par la qualité des perceptions que suscite ce que, mentalement, nous vivons. Si notre activité mentale tend vers le bien et le bon, nous devenons de bonnes et belles personnes. Si elles sont empreintes de joie de vivre, nous devenons heureux. Si elles sont envieuses, hypocrites et sournoises, nous devenons méchants. Mais l'activité mentale est variable, maniable, tout peut changer. En avons-nous conscience ?

Pour faire disparaître les impressions polluantes du mental, il faut nous employer à faire le bien autour de nous et à profiter de ce bien en préservant le joyau du bonheur dans notre cœur. À l'aide de la motivation concentrée et maintenue présente à l'esprit, les habitudes peuvent se transformer, mais il faut pratiquer la persévérance et la patience. En revanche, la pratique demande des efforts pour empêcher les perturbations émotionnelles de déformer le mental.

Souvenez-vous que le corps et le cerveau sont d'essence matérielle et que de ce fait vous n'êtes pas ce corps ni cette matière. Tous deux véhiculent cette fois-ci dans cette vie, une forme d'accomplissement temporaire qu'il vous est indispensable d'orienter vers l'être spirituel que vous êtes. Notre expérience humaine nous accorde le choix entre suivre notre nature matérielle (corps/émotions liés aux sens), ou réintégrer notre nature spirituelle (en contactant l'inscription divine que nous portons en nous). Si nous hésitons encore, vérifions dans laquelle de ces deux expressions de nous-

mêmes nous trouvons le plus de paix. C'est en dirigeant nos pensées et notre manière d'aller vers la paix, la concorde, le pardon, l'amour et la compassion, que nous participons à l'établissement de l'ordre pacifique dans le monde qu'ainsi nous créons.

EXPÉRIENCE PERSONNELLE

Un peu rebelle et tellement passionnée, je me suis longtemps prise pour un électron libre, jusqu'à ce que la sagesse du Bouddha me prouve le contraire. Dès cet instant, j'ai changé mes pensées. La mise en expérience réelle des enseignements spirituels m'a prouvé l'évidence de notre dépendance à tout ce qui est. Au début, je m'en suis sentie affligée, je n'imaginais pas dépendre de quoi que ce soit ni de quiconque.

Ce qui m'a sauvée de cet enfermement du moi, c'est cet amour que j'ai toujours voué au sacré. Grâce à sa source jaillissante en mon cœur, j'ai voulu croire de toutes mes forces à la vérité de l'équanimité qui enseigne que nous sommes tous reliés au même titre à tout ce qui est.

Quand enfin j'ai perçu que j'étais une goutte d'eau unie à l'ensemble de l'océan, j'ai compris que je n'étais rien d'autre qu'un fragment de conscience baignant dans la conscience universelle. Dès lors, je me suis sentie responsable du bonheur ou du malheur de tout ce qui existe par l'utilisation juste ou erronée de mes pensées, mes paroles et mes actes. Le vent du mental se lève toujours hélas à la surface de mon lac intérieur, produisant encore trop souvent des ravages, mais je sais comment l'apaiser. Et quand le peu de sagesse que j'ai libérée en moi prend sa place d'honneur, c'est dans le rassemblement du cœur que je trouve le bonheur.

Les qualités de la droiture

Pour marcher, il faut se lever et se maintenir droit. Pour respirer correctement, il faut garder le dos vertical. Pour bien digérer, il faut consommer les aliments sans se tasser sur son ventre. Pour danser, il faut s'élancer vers le ciel. Et tout est à l'avenant. On n'a jamais pu

contempler la ligne de l'horizon en regardant le sol et en courbant le dos.

Il est bon de fixer son regard sur l'objectif que l'on s'est fixé. Et même si on peut le faire de façon abstraite, il faut tirer une ligne directe d'un bout à l'autre du projet et de sa mise en œuvre. La droiture permet de donner un sens à notre existence et aux efforts que nous faisons pour nous débarrasser des éléments perturbateurs du mental. La bonne conscience libère l'esprit de toute gêne, le sommeil est facile, les nuits sans cauchemar. Quant aux activités du jour, elles sont exemptes de toute culpabilité. Voilà en quoi la droiture est appréciable.

Libérés des compromis, nous pouvons apporter une présence attentive et joyeuse à ce qui nous entoure. Les autres recherchent notre compagnie pour la sécurité que nous leur apportons, ils savent qu'ils peuvent compter sur notre intégrité et authenticité. Nous-même profitons de la droiture de notre esprit en ne nous perdant plus dans les dédales des stratégies désormais inutiles. Ne croyez pas qu'il s'agisse là d'un discours dépassé : la droiture est une valeur d'avenir.

La magie du verbe

Il est dit que toute création est née de la puissance du son primordial, synthétisé par la syllabe sacrée OM. Lorsque les traditions anciennes s'adressaient à Dieu, elles le nommaient ainsi, car OM contient tout ce qui est, en tant que contenant et contenu. Prononcer le OM, c'est interpeller l'univers et franchir ses limites au travers de l'espace, le OM étant tout à la fois le cercle et le point au centre du cercle.

Dans notre société, il est difficile d'évoquer le sacré sans se heurter à de l'incompréhension, voire à de l'agressivité. Pourtant, c'est seulement en reconnaissant cette dimension en nous que nous pourrions accéder au plus beau, au plus grand et au plus vrai en notre être.

Il n'est pas question d'endoctrinement ici. Toutefois, il nous faut considérer notre nature véritable comme l'élément le plus pur en nous, et de ce fait le respecter en tant que partie sacrée de notre être. Sans cela, il nous est impossible d'avancer sur les chemins de la paix. Négliger la noblesse de notre âme ou de notre esprit, c'est passer à côté de notre authentique réalité.

Certaines personnes passent beaucoup de temps à rechercher la cause de leur souffrance, et si elles y parviennent, elles ne savent pas trop quoi faire de leur découverte, sauf à rejeter la faute sur les autres et sur les aléas de la vie. En acceptant de placer votre nature humaine dans la nature sacrée que vous portez, vous entrez sur la voie de la guérison des souffrances. Progressivement, en vous laissant éclairer par la sagesse inhérente à vous-même, vous trouverez l'espace nécessaire pour étendre vos infinies possibilités de bonheur. Mais avant tout, vous devez cultiver le calme dans la joie en vous tenant droit face aux exigences de la vie. Si vous êtes disposé à adopter ce comportement intérieur, alors vous êtes prêt à recevoir la transmission d'un mantra qui, de toutes les manières, vous sera profondément bénéfique.

Le mantra OM AH HOUM

Un mantra est un ensemble de mots sacrés provenant de l'état de conscience le plus élevé qui précède l'Éveil de cette conscience, l'induit et lui survit à l'infini. Un mantra agit donc en tant que triple processus.



1. Il manifeste la présence subtile du sacré qu'il représente sous sa forme graphique. En contemplant ces trois syllabes sacrées, nous sommes en présence de l'unité universelle.

Celle-ci est momentanément extraite de son tout pour nous permettre de la « voir » en tant que corps divin (OM), parole divine (AH), esprit divin (HOUM). Visualisant ainsi, nous élevons nos corps-parole-esprit au plus pur niveau de l'être.

2. Vient ensuite sa forme sonore. En récitant le mantra, le pratiquant inclut sa propre motivation en la formule qui l'absorbe dans la mouvance vibratoire du son. Partant du principe que le sacré n'est qu'un extrait de l'ensemble qui forme le tout, la réalisation dans l'absolu est immédiate (ou devrait l'être si le mental et ses doutes n'intervenaient plus). C'est le principe de la foi qui déplace les montagnes, c'est celui de la prière (quel que soit le nom de l'objet sacré auquel on s'adresse). La réponse est instantanée et toujours favorable dans le sens de la justice des actes et de leur rétribution. Dans le bouddhisme, on appelle cela le *karma* ou loi de cause à effet.
3. L'Éveil de la conscience est la reconnaissance de son appartenance à l'absolu, donc à son indivision au-delà des apparences de son individualité temporaire. L'Éveil est donc toujours et immuablement présent. Nous allons et venons au fil des existences en changeant d'apparence, mais revenons nous tremper dans l'unité à chaque instant des morts traversées.

Pourquoi la vie nous semble-t-elle compliquée ? Parce que nous sommes dans l'ignorance de notre véritable réalité. La pleine conscience devient à la mode, alors il serait temps qu'elle le soit vraiment. Il serait temps de cesser de nous croire faibles, car la force est notre réalité. Cessons de trembler devant un avenir dont nous ignorons tout car pour une grande part, ce futur ne dépend que de nous. Éveillons-nous sans plus tarder !

Les trois passages secrets

Notre existence, telle que nous la percevons dans un premier temps, vit au rythme de l'impermanence. On ne peut vraiment compter sur rien puisque tout change, se transforme, disparaît et revient sous une autre forme. Combien de temps la surface du sol ou d'un meuble reste-t-elle, une fois nettoyée, sans un grain de poussière ? Dès que le chiffon ou la balayette sont passés, des particules de saleté viennent se redéposer. Il en va de même pour notre esprit.

Dans l'univers dualiste où la conscience incarnée se complaît, il faut nommer les choses pour les identifier et les séparer pour les comprendre. C'est ainsi que le OM apparaît. Deux lettres mises ensemble pour définir le corps sacré du Tout dans sa pureté originelle. OM, c'est tout aussi bien Dieu que le Bouddha, il n'y a pas de différence dans l'essence. OM est notre réalité inaltérable qui, sous l'effet d'une désignation, devient Françoise, Sandrine, Gérard ou Paul, une individualité qui se regarde à travers le filtre des apparences, le filtre de l'ego. Attachés à cette individualité qui nous fait ignorer le goût de l'universalité, nous gaspillons l'énergie du bonheur dont la vie nous avait nantis. Mais en nous demeurent les germes de la divinité sous la forme de syllabes sacrées présidées par la source qui se trouve en OM. OM est le corps divin qui, dans la géographie du corps subtil, se trouve localisé au sommet de notre crâne. Méditer OM au plus haut de notre personne, c'est reconnaître notre dimension sacrée.

AH est la sonorité de la parole sacrée qui, lorsqu'on la reconnaît comme telle, devient le plus puissant vecteur de créativité. C'est la source pure de la communication.

HOUM, enfin, est l'essence du cœur, l'esprit lumineux qui englobe toute chose sans étreinte, laissant la place à tout ce qui est dans une seule et même présence unifiée, l'équanimité. OM AH HOUM est la formule du bonheur à son niveau le plus subtil, elle est l'incarnation de l'indivision.

Méditer OM AH HOUM

Pour méditer ce mantra, vous n'avez besoin que d'être seul si vous le prononcez à haute voix. Le réciter en silence est également recommandé, et ce à n'importe quel moment. L'important est que vous ayez bien conscience de ce que vous faites. Car en vous référant à OM AH HOUM, ce n'est pas votre corps ordinaire qui s'inscrit dans son action, ce n'est pas votre parole ordinaire qui transmet ses messages et ce n'est pas non plus votre esprit ordinaire qui pense et libère son cœur. OM AH HOUM représente votre dimension sacrée et vous laisse penser que ce n'est pas votre nature grossière qui agit, parle et pense, mais la véritable expression de vous-même. Quels que soient vos croyances, les mots et les images qui les illustrent, OM AH HOUM les rassemble dans l'unité de tout ce qui est.

RESTER FIDÈLE À SOI-MÊME



En explorant les valeurs que sont les 12 bonheurs, nous communiquons authentiquement avec nous-mêmes et faisons le point quotidiennement sur les faiblesses du moi, pour ensuite rediriger ce petit moi vers le grand soi. Dans la quête de la droiture, votre outil de base pour ce faire peut être le mantra OM AH HOUM.

La droiture est cette attitude du corps et de l'esprit qui s'élève au-dessus de la vanité et des compromissions. Quand on trace le chemin du bonheur en soi, on doit bien connaître sa route. Avant tout, il faut prendre le temps de parcourir le territoire graduellement, en faisant des petits voyages successifs comme autant de repérages et d'expériences ponctuelles. Dans le cas présent, vous disposez d'exercices physiques avec les postures et les enchaînements ; et psychologiques, avec l'engagement de votre réflexion sur les sujets proposés. Ne négligez pas l'entraînement psychique au moyen des méditations qu'il vous suffit de

lire plusieurs fois pour vous en imprégner et en devenir familier. Ainsi vos valeurs deviendront vos principes et votre existence s'exprimera dans le sens de votre projet.

4

Pratiquer la bonté,
avec l'amour en partage



Aujourd'hui, le terme de bonté est en train de perdre ses charmes et la gentillesse passe souvent pour de la mièvrerie. Mais si les mots changent (on parle désormais plus facilement de compassion), les valeurs restent les mêmes.

Quand j'évoque la gentillesse, je pense à ce doux geste de la main qui se tend, non pour prendre mais pour donner en toute simplicité. Être gentil, c'est avoir une main sur le cœur et l'autre prête à offrir tout ce qui est possible, selon les besoins qui se présentent. C'est là, pour moi, le sens véritable de la bonté – ou de la compassion, si vous préférez. La vraie bonté ne vient pas d'une faiblesse. Elle s'exerce sans fébrilité, mais très précisément, tel le geste du chirurgien. La véritable bonté-compassion n'est pas un affolement de la sensibilité ni une projection sur la souffrance de l'autre.

Si l'on veut pratiquer la bonté, il est nécessaire d'être clair avec soi-même. Chaque jour, nous devons faire le point sur les faiblesses de notre moi, pour ensuite rediriger ce petit moi vers le grand soi. Ce qui revient à élargir considérablement l'espace que l'on accorde aux autres dans l'harmonie de ses relations avec le monde.

Qu'est-ce que la bonté ?

La bonté, c'est de la gentillesse, et donc aussi de l'indulgence. C'est accepter que tout être et toute chose ne soient pas comme nous voudrions qu'ils soient mais que chaque être et chaque chose sont à leur place. Nous manquons souvent de générosité envers les autres. Le cœur du monde bat au rythme de chaque cœur de l'humanité, et c'est pour cela qu'il y a des guerres et des tremblements de terre : parce que les remous viennent de l'intérieur, de ce monde caché de la conscience et de tous ces cœurs affolés.

Un cheminement spirituel dépend d'une intention et d'une motivation initiale, d'une persévérance sans faille dans la durée. Il nous faut être en harmonie avec ce que nous souhaitons. Or si nous souhaitons quelque chose, c'est que cela nous manque. Pour obtenir ce que nous désirons, il faut d'abord l'inscrire en nous, le réaliser à *l'intérieur de nous*. Par exemple, vous souhaitez vivre entouré d'amour et de douceur. Mais quelles en sont les correspondances en vous-même ? Qu'apportez-vous aux autres dans les intentions d'amour que vous leur vouez ? De quelle douceur entourez-vous au quotidien et au plus profond de vous vos proches mais également l'environnement ? Si nous voulons être aimés, il nous faut apprendre à être tendres, doux, et à vivre dans le cœur de tout autre comme nous voulons vivre dans le nôtre.

Beaucoup de gens croient trouver un remède à leurs peines en évitant de se frotter au contact épineux des relations humaines. Erreur ! Aucune qualité ne s'acquiert sans l'aide providentielle des différences auxquelles nous sommes confrontés à chaque instant dans nos échanges avec les autres. Être bon signifie accueillir spontanément ces différences. Cela ne vous engage pas à devoir supporter l'insupportable, mais seulement à accepter le point de vue de l'autre comme lui appartenant. Si l'on peut faire quoi que ce soit d'utile, il faut le faire avec bienveillance. Et si cela ne porte pas préjudice à notre éthique, nous n'avons pas à fuir. L'essentiel est ce qui se passe dans notre esprit, notre réaction intérieure. C'est sur ce seul point que nous devons agir pour voir se réaliser nos désirs de mieux-être dans la vie, avec nous-mêmes et près des autres. Le calme, la joie et la droiture évoqués dans les précédents chapitres vont nous y aider.

La qualité de la bonté est l'altruisme. Le mot est grand mais la qualité est discrète. Telle une violette, cette générosité d'être qu'est la bonté signe un pacte d'amabilité, de serviabilité et d'attention sensible envers tout le monde, nimbé d'un parfum d'élégance sans artifice, en toute modestie. Pas d'étalage. Juste une façon de se tenir proche de la vie, qui est le plus sûr moyen d'être bien. La bonté est sans ambitions et sans projets. Elle n'attend rien, elle donne, c'est tout. Mais elle est une telle grâce qu'elle rayonne au firmament

des vertus les plus belles. Souvenez-vous que la bonté dont vous ferez preuve rendra les autres aussi heureux que vous le serez vous-même.

Être bon n'est pas manquer de courage quand il faut faire preuve de fermeté. Face aux comportements nuisibles, il est juste d'utiliser l'autorité nécessaire au rétablissement d'une situation plus saine. Toujours le discernement et l'intelligence appropriés à ce qui se passe au moment où cela se passe, mais jamais sans la bonté, qui doit primer.

Sortir de l'amour de soi

Dès qu'il a compris que nous sommes tous reliés par l'évidence d'une interdépendance entre toutes choses, le mental aspire aux relations harmonieuses. Par l'étude, la réflexion et le retrait méditatif qui apporte le calme, l'ambiance intérieure s'apaise et les perturbations émotionnelles se dissipent. Les pensées malveillantes, dépressives ou jamais satisfaites se dissipent au bénéfice d'une stabilité harmonieuse.

Le renoncement des sages ne signifie pas l'abandon de la tendresse portée aux autres, mais un éloignement des sources d'agitation tumultueuse. Le temps file entre les doigts de nos histoires de vie dont rien finalement n'est saisissable. Si l'esprit demeure aussi fluide et serein que la surface d'un lac que rien ne vient faire friser, le ciel et les oiseaux viendront s'y refléter sans perturber son immuabilité. Ceci étant, être bon ne signifie pas non plus porter sur le monde un regard ébloui par l'illusion des émotions. Les formules toutes faites qui font rêver n'ont jamais donné la force de s'engager véritablement vers le bonheur. Non, l'instant présent n'est pas merveilleux quand des milliers de gens se font massacrer, que des enfants sont violentés et abandonnés, que des animaux sont torturés ! Non, tout le monde n'est pas beau et n'est pas gentil, alors que les mouroirs que l'on appelle maisons de retraite gémissent leur solitude et pleurent sur l'infamie de la décrépitude !

Les désirs grossiers de la vie créent un faux paradis au sein duquel, tant bien que mal, nous essayons tous de survivre en oubliant allègrement notre mission humaine. Nous pensons faire le bien sans cultiver l'amour authentique, celui qui s'épanouit dans la sagesse. Les efforts à accomplir pour honorer cette promesse humaine de bonheur pour tous relèvent de l'élévation des conditions du bonheur pour chacun. Lequel, pour exister, demande simplement que nous nous débarrassions de l'égoïsme fondamental qui accapare même les cœurs les plus motivés. Pour parvenir à nous extraire du cycle sans fin des existences de souffrances, nous devons nous sortir de l'amour de soi qui refuse la place aux autres. Et ce n'est pas en nous racontant un conte de fées illusoire que nous y parviendrons. La poésie est certes inspirante, mais elle ne doit pas voiler réalité qu'il appartient à chacun de changer.

Se préparer à l'ouverture du cœur

Notre individualité est toujours responsable de ce qu'elle a forgé. C'est pourquoi aujourd'hui nous décidons ensemble de faire le passage libre à la bonté dans les remous de nos existences.

Se préparer à l'expérience

Quand on s'engage à méditer, on laisse le corps et ses humeurs de côté. Ils sont présents mais de moindre importance si l'on en vient à se penser comme une parcelle du cœur-conscience universel.

Dans un moment tranquille, ouvrez la porte de votre cœur avec la clé d'un souffle régulier. Inspire, expire, sans rien presser. Entrez doucement par cette grande porte intérieure à présent ouverte et laissez-vous approcher la tranquillité. Le retrait vous permet cette sorte d'intégration à la dimension la plus authentique, la plus naturelle de votre être. Inspirez, expirez. Continuez de vous

détendre. Une aspiration profonde à en savoir plus s'élève de vous. Désirez le silence et laissez-le vous pénétrer.

Opposé au bruit des pensées mais sans pour autant chercher à le combattre, le silence ainsi vécu révèle toute sa vérité : la paix en soi.

Percevoir le corps en paix

Comme la vague appartenant à l'océan, comme la feuille attachée à l'arbre, comme un nuage flottant dans l'espace, votre être tout entier baigne dans le flux vital qui interpénètre et enveloppe tout ce qui est. Dans ce flux traversé par les fragments d'individualités que nous sommes, s'inscrit le jeu de la vie. L'existence individuelle n'est qu'une extraction, une séparation temporaire d'avec l'ensemble. En cet instant méditant, laissez-vous faire l'expérience de l'unité universelle, le principe même de la vie.

Posez votre esprit sur le fil soyeux d'un souffle heureux de méditer et respirez doucement dans la vastitude que le silence crée. Observez les pensées s'éloigner et se fondre dans l'espace vide d'un temps sans contraintes. Observez le souffle répandre des ondes de calme et de sérénité en vous, autour de vous.

Ouvrir la bienveillance en soi

Par son appartenance à la nature universelle, la paix du corps naît de la fluidité d'un état de conscience sans saisie. S'il n'est rien de plus difficile que de tenter de se séparer de son individualité, il faut pourtant y arriver pour méditer. Méditer, c'est comprendre le monde, s'y relier et devenir son essence, la puissance qui le crée, la véritable nature de tout ce qui est, l'amour dans toute sa vérité. Hormis l'esprit individuel, rien ne peut ébranler l'ordre universel. Il ne nous arrive rien que nous n'ayons, auparavant, écrit de la main de notre propre esprit. Notre individualité est toujours responsable de ce qu'elle a forgé. C'est pourquoi, maintenant, nous décidons

ensemble d'ouvrir le passage aux qualités de la bonté qui rendent l'esprit léger et libèrent le corps des chaînes de l'égoïsme qui l'emprisonnent. Alors, plutôt que de parler, hâtons-nous de méditer.

Dans l'insondable espace de votre esprit apparaît la surface immobile d'un étang. C'est le début du printemps, l'air tiède est rempli des senteurs exhalées par la terre. Les oiseaux amoureux gazouillent, transportant des brindilles pour leurs nids. Un regard immense contemple la scène, un regard pour ainsi dire global, il est votre regard qui plonge comme le bec d'un héron dans les eaux troubles de l'étang. Des insectes affolés, des têtards, s'enfuient sous la pression du regard qui descend et atteint maintenant le fond des sables d'eau. Compacte, la vase permet tout de même de distinguer une multitude de rhizomes de lotus et de jacinthes d'eau. Votre regard en choisit un et y pénètre. Les lieux sont inondés, il fait très sombre, il vous semble dormir depuis si longtemps... Quelque chose bouge en votre être, c'est la perception d'un mouvement nouveau qui cherche son élan. Le soleil filtre et l'eau se réchauffe doucement, éveillant le désir de monter vers le jour. Il vous faut rassembler vos forces et vous nourrir des éléments manquants. Seul, vous ne pouvez pas exister sur les plans de surface, vous avez besoin de la présence rassurante de quelqu'un d'autre pour que le projet que vous portez puisse naître et grandir. Petit à petit, une sorte de poussée vous propulse vers le haut. Laissez faire. La nuit tombe... et l'aube se lève dans l'éclat de son renouveau. Reposez-vous et laissez-vous méditer...

En ce jour, le soleil est plus haut. Douceur et chaleur ravivent vos forces. À présent, de petites pousses s'étendent depuis vos racines jusqu'au sommet... Et tout recommence, et tout continue. Chaque instant de conscience dans la conscience spirituelle de l'être vous hisse toujours plus proche de la lumière mais aussi de la surface. C'est ainsi que le plan de vie s'accomplit. D'autres suivent la même ascension, animés du même espoir de réalisation. Vous qui aviez pris l'habitude de repousser le monde, faute de tolérance et d'amitié humaine, vous comprenez l'erreur et la perte de temps. Le jeu de la vie ne s'exprime vraiment que grâce à ce mouvement global

conscient qui permet de vous élever. Faites ici une pause pour réfléchir et méditer sur ces données. Puis reprenez.

Dans les eaux plates d'un étang, le monde s'éveille au travers de votre être. Votre corps central constitue le bouton du lotus qui va bientôt s'épanouir au-dehors. Un urgent besoin d'ouverture répand une onde frissonnante comme un rire étouffé. Quelque chose en vous cherche à s'ouvrir. Votre regard observe ce cœur de fleur proche de révéler sa réalité. L'instant est au contact de la bienveillance qui sait tout mener à maturité. Cet instant est à vous, il est à méditer.

Prenez conscience de l'énergie qui imprègne l'étang, qui guide les lotus dans leur évolution, nourrit les insectes et donne la lumière au soleil. Ressentez l'unité de cette énergie fondue dans la bonté d'origine, celle par qui tout peut commencer et continuer. Éprouvez la puissance que sa présence dégage et qui vous pousse à émerger enfin à l'extérieur. « Dehors », votre regard évolue dans l'air et berce doucement le courant de l'eau. Légère comme le vol d'une libellule, l'énergie de bienveillance se transmet de fleur à fleur, d'insecte à insecte, de vous aux autres. Elle répand une lumineuse chaleur, s'infiltre dans les couches profondes de la conscience jusqu'à atteindre vos parties blessées. Elle est le baume de la confiance et du partage. En ce jour, à cet instant, laissez-vous goûter au renouveau du calme fécondant la joie d'où jaillit la bonté. Que faire de tous ceux qui attendent et qui espèrent en vain faute de savoir, faute de vouloir ? Le regard ouvert sur le monde dans le miroir de l'étang clarifié, laissez votre bonté accueillir tous les êtres au sein du climat bienveillant de votre cœur-esprit. Le lotus épanoui que vous êtes devenu laisse à présent s'écouler le flux de la bonté dans les cœurs opprimés. Sans hésiter, échangez votre force contre leurs défaillances. Enveloppez leur faiblesse de la puissance curative de la bienveillance et sentez combien cette force comble tous les besoins. Restez longtemps ainsi jusqu'au moment où rien ne pourra vous faire revenir en arrière. Demeurez fidèle à cette histoire d'amour entre le monde et vous.

Ainsi s'accomplit le projet de la vie qui guérit les blessures du cœur et panse les maux de l'esprit.

La vibration de l'amour

Chaque fois que nous aimons d'un amour bienveillant, et cela se produit de nombreuses fois dans le cours d'une journée, la vibration que nous émettons se diffuse largement autour de nous et tout le monde en profite. C'est pourquoi il nous faut aimer. Mais pas n'importe comment. Il est certes important d'oser savoir regarder ses défauts et ses fautes, mais notre progression vers le bonheur réclame de rencontrer le meilleur de nous-mêmes. Ce meilleur est logé dans notre potentiel d'amour. Il est la base, le soutien, le ferment de toutes les qualités qui dorment à l'intérieur de nous.

Aucune transformation naturelle de notre esprit ne fera de nous des êtres insensibles. Simplement, *vouloir* être heureux implique d'éliminer les émotions afflictives, celles qui rendent ce but irréalisable. Repousser la peur ou étouffer la tristesse ne conduisent pas au bonheur. Tant que les efforts ne sont pas soutenus par une dynamique joyeuse née de l'amour et de la gratitude devant la vie, face à soi, aux autres et à toute chose, il n'y a pas de plaisir. Privée de plaisir, aucune dynamique ne maintient son suivi. Qu'entend-on par ces mots ? Ils désignent un comportement et des actions guidés par le meilleur en soi, en tout ce qui est et en tout ce qui peut être. Il faut donc trouver l'élan porteur des émotions positives telles la joie, la reconnaissance et l'inspiration créatrice.

L'amour est cet élan porteur. Tout simplement parce qu'il est producteur de bénéfices instantanés. Quand on a pour habitude de porter son intérêt sur les choses déplaisantes, on finit par perdre le goût du bonheur et la dépression n'est plus très loin. À l'inverse, le sentiment d'amour pour les êtres, la terre, un idéal, stimule l'énergie créatrice en soi et la diffuse tout autour. Cette énergie entre en contact avec tout ce qui est. La puissance de l'amour est en sa résonance.

Vous l'avez compris, l'amour n'est pas un sentiment étriqué, prisonnier d'émotions contradictoires. Il ne se limite pas au seul choix d'un entourage, il naît dans la diversité de chaque instant et s'exprime en toute occasion. Il est ouvert au partage, au savoir-

accepter (avec discernement) et au savoir-donner. Il jaillit du désir de contribuer au bonheur des autres, de tout autre. C'est donc un amour ouvert à tous, et non réservé à l'exclusivité des satisfactions et intérêts personnels.

Cet amour-compassion fusionne avec un sourire ou un regard, même celui que l'on croise dans la rue et que l'on ne reverra jamais plus. C'est un amour sans prétexte. Ceux qui le portent en eux offrent sans condition leurs capacités et mettent leurs moyens à la disposition des êtres sensibles pour qu'ils puissent s'éloigner de leurs souffrances. Le quotidien, si décrié pour son lot de difficultés, pousse certains à s'en éloigner. Mais le quotidien est le vecteur de l'expérience de cet amour-là. Quand vient le désir d'amener le meilleur de nous-mêmes dans l'existence de l'autre, ce désir à lui seul nous rend déjà heureux. Nous ne cherchons plus à « consommer » l'autre, mais à le nourrir du bonheur qui nous a nourris. Nous aimons et cela nous suffit.

Pratiquer l'amour universel

La puissance de l'amour est indestructible. Plus vous développerez son énergie en vous, plus vous verrez le bonheur entrer dans votre vie. L'amour agit dans votre intérêt comme dans celui de ceux qui croisent votre chemin. Un amour fractionné ne peut pas donner les mêmes résultats. Aimer son père, sa mère, son enfant, son conjoint, ses amis n'est pas suffisant. L'amour dont je vous parle est sans bornes et sans conditions. Il est étendu, ouvert, tranquille, c'est un amour équanime. Oui, je comprends votre réaction et vous avez raison. Nous n'en sommes pas là. Et même si nous avons des bribes de compassion et manifestons quelques projections d'amour, nous sommes loin d'aimer tout le monde et tout ce qui est. Sans compter que nous n'en éprouvons pas non plus l'envie.

Comment est-il possible d'aimer ceux qui nous trompent, ceux qui nous agressent, ceux qui nous détestent ? Pourtant, il n'est rien de plus facile que de faire naître l'amour en son cœur. Assurément. Et

nous allons nous le prouver en méditant l'amour total, celui qui nous engage, qui nous relie aux autres, le seul, le vrai, l'amour universel. Il est celui du partage, celui de la guérison, celui qui seul, vécu de cette manière, peut rendre heureux. Ce bonheur-là est inépuisable ! Entrons dans sa réalité.

Méditer l'amour universel

Et maintenant, fermez les yeux et détendez-vous. Portez votre attention sur votre souffle et prenez le temps qu'il faut pour le rendre régulier. Détendez-vous.

Voici le développement de la première idée clé qui va vous rapprocher des autres : d'où vient mon souffle ? Hormis le fait de traverser mon corps, quel voyage a-t-il fait pour venir me rejoindre et animer ma vie ?

Après avoir laissé passer quelques instants d'observation du mouvement de la respiration qui rend calme, allez plus loin dans votre réflexion : « Sans parents pour me concevoir, je ne serai pas né. Si les corps de mon père et de ma mère ne s'étaient pas aimés, je n'aurais pas pu exister sous cette forme. Depuis mon premier souffle éprouvé dans un cri, je n'ai jamais cessé de recevoir l'aide des autres pour poursuivre mon existence. Quels que soient les jugements que je porte sur eux, je vis grâce à la bonté du monde. *(Oui, n'en doutez pas !)*

« Mes parents m'ont suffisamment nourri pour que je puisse être là aujourd'hui, mais sans les autres, tous les autres, je n'aurais pas pu continuer à vivre. Ce qui se trouve dans mon assiette, je le dois à ceux qui cultivent la terre et à la terre elle-même. Ce qui recouvre mon corps, le protégeant du froid et du chaud, je le dois à ceux qui tissent, qui cousent, qui assemblent les éléments naturels et qui aussi fabriquent des machines pour le faire. Ceux qui, en dehors des liens familiaux, m'apportent l'essentiel soutien de la vie, la protection suprême avec l'amour qu'ils me portent et dont je ne saurais me passer, je leur dois ma force et mon courage, ma joie et ma

continuité. Car sans amour, je ne suis rien que l'instrument passager du non-sens. À tous ceux-là, c'est-à-dire à tous les autres, je veux simplement dire ma reconnaissance et leur prouver l'amour qui naît en moi lorsque je pense comme cela. »

Après avoir réfléchi de cette manière, laissez-vous apprécier dans votre cœur, ce début d'ouverture qui vous fait tant de bien. C'est l'amour, le grand, qui s'installe. Laissez faire.

Quand vous décidez de quitter la méditation, n'oubliez pas de remercier la sublime énergie de la vie en dédiant cet hymne méditant à tout ce qui est. Et qui est là pour vous comme vous êtes là pour lui. Paix.

COMMENT BIEN PRATIQUER LES MÉDITATIONS PROPOSÉES

D'abord vous devez connaître l'histoire pour ne plus avoir besoin de la lire. Votre premier travail est donc de vous en imprégner. Elle est l'histoire personnelle de votre projet de bonté-compassion. Le personnage central est donc bien vous, représenté sous la forme d'un lotus pour mieux incarner le processus de développement spirituel. Le texte n'est pas à prendre au premier degré, il dissimule volontairement des éléments qui vous concernent et qu'il vous appartient de vous dévoiler à vous-même. C'est aussi un moyen de vous aider à élargir le champ de vos réflexions. Alors, lisez-le, pensez-le, savourez-le, jusqu'à ce qu'il vous devienne si familier que vous soyez capable de le méditer.

C'est trop ? Il est tout de même temps de passer à la réalité d'un véritable engagement dans la pratique contemplative. L'histoire méditative pose les bases, les références premières sur lesquelles la conscience va tracer son chemin sans difficultés. Ainsi y a-t-il peu d'effort à faire en définitive. Juste entretenir le fil continu d'une motivation qui ne doit pas faiblir, si vous voulez réussir.

Votre jardin intérieur

Vous avez tout à fait le droit de ne pas aimer tout le monde, mais vous devez savoir ce qu'aimer veut réellement dire pour choisir en

connaissance de cause entre rester sur la défensive ou abandonner l'indifférence et les rancunes afin de respirer la liberté. Rien, en effet, ne nous débarrassera du monde. Et plus nous le fuirons, plus il nous rattrapera au tournant des désirs et des besoins.

À présent, si vous le voulez bien, prenez le temps qu'il faut pour visiter votre jardin secret. C'est derrière les broussailles des souvenirs abandonnés, là où vous n'allez plus jamais, que quelque chose ici un jour s'est fermé. Le temps s'est arrêté après que vous ayez claqué la porte des regrets. Depuis, plus rien. Plus de cris, plus de pleurs. Et même plus de chagrin. Voilà qu'aujourd'hui vous êtes devant cette porte, au fond du jardin, là où personne ne va, où personne ne vient. Bref instant de surprise, fraction d'hésitation. La porte s'ouvre d'elle-même ou est-ce votre main ? Dans ce lieu sans avenir, où ne règne que le passé, une jungle s'est formée. Qui pourrait croire qu'en son temps l'espoir y fleurissait ? Et quelle sorte d'espoir ? Vous seul le savez.

Dans le lieu retiré de tous vos secrets subsistent les racines des souffrances anciennes. Il n'y a que vous pour les croire vivantes quand parfois vous les retrouvez et c'est même pour cela que vous les oubliez. Reviennent des visages, des gestes et des mots, de la tendresse et de la maladresse, à peine dissimulés dans l'ombre du déni. Si cette fois vous ne fuyez pas et acceptez de poser votre fardeau, alors osez ! Fort de savoir que l'amour est une force plus puissante que toutes les désespérances, laissez les peines et leurs vilaines images passer devant vous comme les nuages dans le ciel. Sans chercher à les retenir, donnez-leur ce qu'elles attendent depuis toujours : un peu de compassion, un peu d'amour. À vos tristesses, à vos douleurs et à vos meurtrissures, vous devez le secours qu'elles espèrent de vous. Donnez-leur le baume guérisseur de l'amour. Dites-leur que c'est fini, que tout est terminé. Rendez-leur la liberté de ne plus exister. Le goût salé de quelques larmes suffira à vous réveiller de ce qui n'est plus qu'un mauvais rêve. À présent, c'est fini !

L'espace de la méditation sans objet accueille la fatigue du temps où vous étiez encore prisonnier. Votre souffle inspire-expire emporte doucement les derniers relents d'un passé désormais révolu.

L'histoire de chacun s'arrête ou se perpétue, selon les choix que l'on décide de faire.

Après la pluie d'orage, le beau temps retrouvé

Nous croyons tous que descendre dans les profondeurs de soi ne va pas sans difficultés. C'est à la fois vrai et faux. Parce que nous avons passé beaucoup de temps avec les peurs, la colère et la culpabilité, il va nous falloir établir un contact de substitution capable de faire la paix avec la souffrance. Cessons de nous agiter et faisons de la patience une alliée en prenant rendez-vous avec l'amour bienveillant. C'est ce à quoi nous invite la méditation du cœur en conscience.

Le cœur en conscience

Munissez-vous d'un carnet et d'un stylo que vous tiendrez à proximité, puis posez les mains au centre de votre poitrine et, en conscience, repérez la présence de votre cœur. Dans cette conscience, inspirez et expirez, détendez-vous. Après quelques instants de cette pause, écrivez dans votre carnet vos impressions, vos pensées, votre ressenti.

À nouveau, placez les mains sur votre cœur. Tandis que vous inspirez, pensez que vous êtes en train de concentrer un grand plein d'énergie bienveillante dans votre cœur. Puis expirez en ouvrant vos mains que vous placez paumes tournées vers le ciel devant votre thorax. Ce faisant, pensez que ce geste d'offrande que vous produisez délivre le souffle porteur de l'énergie bienveillante du cœur et la dépose comme un cadeau dans le creux de vos mains. Puis reprenez le mouvement depuis le geste du début, les mains sur le cœur, et continuez d'enchaîner cette courte gestuelle qui délivre en vous et pour vous des micromouvements d'amour. Vous pouvez

consacrer 5, 10, 15 minutes à accomplir cela, avec des instants de pause si besoin est.

Ensuite, inspirez en réunissant la pulpe de vos doigts en forme de bourse et demeurez ainsi un court instant sans respirer, en rétention du souffle poumons pleins. Puis expirez lentement en déliant vos doigts pour présenter les mains paumes tournées vers l'avant, vers tout ce qui est, vers tout ce qui vient. Conjointement au mouvement, vous pensez que tous les êtres se tiennent devant vous et vous prenez le temps de bien les distinguer, sans exclure les personnes qui vous posent problème. Reprenez ensuite depuis le début jusqu'à cinq fois en toute conscience, sans vous presser.

Retour à l'inspiration en ramenant les mains en direction de votre cœur comme pour l'effleurer avant de retourner vos paumes dans le geste d'offrande qui pendant l'expiration va ouvrir vos bras de chaque côté dans la posture de la bonté. Ce faisant, appliquez-vous à ressentir l'ouverture du cœur se développer en vous. C'est pourquoi le mouvement doit être effectué lentement. Puis gardez la posture immobile et, à chaque inspire, à chaque expire, donnez et libérez (inspire, je donne l'amour de mon cœur ; expire, je libère l'amour vers tout ce qui est). Faites ce mouvement cinq à dix fois en toute conscience.

Se relier à l'amour

L'amour est un élan porteur d'émotions positives et producteur des bénéfices qui en découlent. Il est la porte d'entrée du meilleur de soi-même. Son pouvoir est infini. Lorsqu'il apparaît en votre cœur, il libère un flot d'énergie de bonheur qui, aussitôt, résonne et se déploie dans tous les autres cœurs. Il est la base, le soutien, le ferment de toutes les qualités qui dorment à l'intérieur de nous. Et si l'on ne doit pas négliger le fait d'oser et de savoir regarder ses défauts et ses fautes, la rencontre avec le bon et le beau en soi est essentielle, car ce meilleur de nous-mêmes est notre potentiel d'amour. Tout ce que l'on a à faire est de se relier à cet amour pour

le faire résonner par nos pensées, nos paroles et actes, en accord avec sa douceur et sa force. La nature et les êtres répondent toujours de manière favorable à cet écho qui nous renvoie des réponses de bonheur.

EXPÉRIENCE PERSONNELLE

Partant du principe que la bonté se résume à être heureux en procurant du bien aux autres, j'ai souvent osé me lancer à contre-courant de ma nature impétueuse et accepté d'avoir tort. J'ai en mémoire la colère d'une personne que je connaissais. Je ne voyais cette personne que rarement, en présence de sa sœur gravement atteinte par une douloureuse et longue maladie. Il est évident que je portais plus d'attention à la malade qu'à celle qui semblait regorger d'énergie. Se confiant à une de mes amies, elle se laissa exploser, et ses reproches amers et tranchants mirent au jour sa solitude. Quelle ne fut pas ma stupeur quand j'en fus informée !

Je me suis sentie touchée par cette détresse, si bien que je n'ai pas un seul instant eu envie de lui en vouloir mais au contraire de réparer ma négligence. Alors je l'ai appelée pour lui montrer tout l'intérêt que je lui portais, même si je ne le manifestais pas autant qu'auprès de sa sœur. Elle a beaucoup pleuré et, malgré la distance, je l'ai beaucoup serrée dans les bras de mes mots d'amitié. Et colère et chagrin se sont envolés !

Cette histoire m'a enseigné une fois de plus la nécessité de prendre soin de tout ce que j'approche, tout ce que je rencontre sur mon chemin de vie. Faire attention à la sensibilité des autres, ne pas se croire seul concerné. Bref, j'avais pris une bonne claque en retour d'un comportement inconséquent. Depuis, je prends garde aux détails les plus infimes, car ils peuvent parfois susciter de profondes souffrances.

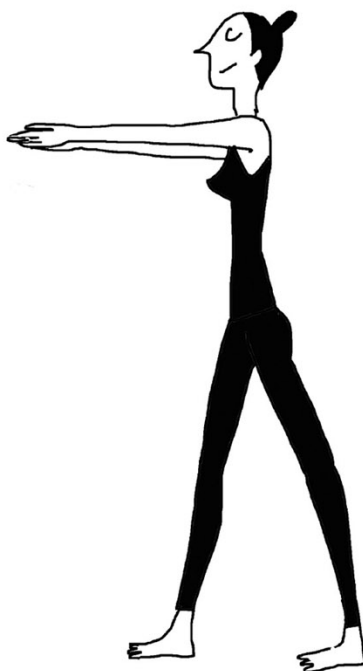
LA VIE EST L'ÉCOLE DE L'AMOUR



La vie nous présente une multitude de choses qui exercent notre curiosité, nous séduisent, nous répugnent ou nous laissent indifférents. Comme nous ne savons pas toujours nous y retrouver dans tout cela, nous collons des étiquettes sur les boîtes dans lesquelles nous enfermons les différentes énergies qui nous servent à accueillir ou à rejeter, selon nos projections. Et nous sommes dans l'erreur. Car toutes les formes d'énergie sont de l'amour à l'œuvre. Seule leur qualité diffère. Quand on rejette quelqu'un que l'on n'aime pas, c'est l'amour de soi dominant qui s'exprime, à l'opposé de l'accueil accordé par l'amour bienveillant. Dans les deux cas, il est toujours question d'amour. Le chérissenement de soi est l'amour-ego qui engendre la peur et provoque le découragement. Le faux amour est toujours blessant, il complique notre existence et empoisonne les instants si précieux de l'ici et maintenant. C'est une réflexion importante et de longue durée que nous devons mener sur ce thème jusqu'à intégrer l'expérience personnelle. Priorité à l'ouverture du cœur, sans laquelle il ne peut y avoir de communication authentique. Si nous voulons être heureux, il n'y a pas d'autre choix.

5

Pratiquer le courage,
pour vivre avec audace



C'est sans doute de courage dont nous avons le plus besoin. Une fois que nous avons compris la nécessité profonde de l'engagement personnel qui donne un sens à la vie, reste à avoir l'audace de devenir l'outil de notre bonheur, de ne plus laisser les événements et les apparences diriger notre existence.

Vous détenez maintenant quelques pistes qui vous permettent de ranimer votre projet initial, pour en faire tout à la fois le pilier, la terre féconde et la voûte céleste de ce pourquoi vous êtes en vie. Ne perdez plus de vue une seule seconde l'objet de votre quête. Pour ce faire, il vous faut réévaluer chaque jour vos intentions, vos aspirations, les savourer au travers de la pensée essentielle qui constitue la toile de fond de votre existence. Ainsi, dès le lever et de même au coucher, en vous remémorant les quatre premiers bonheurs (calme, joie, droiture, bonté), resterez-vous sous l'influence de la direction que vous vous êtes choisie.

Dans les sociétés mystiques d'Asie, la pratique des mantras est traditionnellement utilisée comme un gong de rappel. Nous pouvons faire de même, mais nous sommes et resterons toujours des Occidentaux, répondant plus facilement à ce qui nous est familier. Voici donc un mantra à notre portée : « Préserver sa vie, c'est progresser. » Faisons nôtre cette courte phrase pour découvrir quelles sont nos priorités.

La vraie vie commence au moment où nous reconnaissons le sens de notre existence. C'est là que le cinquième bonheur entre en jeu, avec sa qualité à développer : le courage. Car aucun progrès ne peut s'accomplir sans lui. Le courage est un dépassement de soi dans le respect de ses valeurs. Il est la preuve irréfutable de l'intelligence à l'œuvre. C'est lui qui va nous aider à balayer tout ce qui fait obstruction à nos souhaits de bonheur. Avec lui, nous allons bousculer nos habitudes, repousser les influences qui alimentent

nos faiblesses, examiner les doutes, évaluer l'anxiété qui nous maintient enfermés dans le moi en bloquant les issues vers la liberté. Avec lui, vous oserez enfin affronter le démon de la peur ! De la peur de changer – trop tard, trop difficile ! La force du courage nous dit : plus jamais ça !

Le courage nous éclaire

Pour exprimer une chose, il faut d'abord la définir clairement, en avoir une image nette. L'engagement personnel exige cette clarté. Et c'est le courage qui nous la donne.

Notre existence est marquée par nos tendances négatives. Quelles sont-elles au juste ? Il s'agit de tout ce que nous sommes capables de produire de nuisible, tous les actes corps-paroles-pensées qui portent tort aux autres comme à nous-mêmes. Ces actes sont accomplis sous l'emprise de la colère, de la jalousie, du mensonge et de la concupiscence.

Le courage est une lumière qui met au jour ce qui ne va pas en soi par la reconnaissance de ce que l'on déniait autrefois. Il engage à ne plus céder lâchement aux impulsions nuisibles qui gâchent la vie. Il s'agit donc de se voir tel que l'on est, et c'est certainement ce qu'il y a de plus difficile. Mais le courage nous donne la capacité d'affronter la peur, l'incertitude, le danger de l'intimidation et la souffrance. Il nous force à poursuivre notre chemin en faisant fi des obstacles qui s'opposent à notre progression.

Vous savez désormais que l'énergie de la vie suit le sens que vous lui indiquez. Vous savez également que le courant de cette énergie circule dans les sillons de vos intentions, que son flux ne cesse de se dispenser. Même quand vous n'êtes pas à l'aise dans son déroulement, il vous faut avancer. Il n'y a pas d'autre choix. Et c'est bien la raison qui va vous pousser à développer un infailible courage.

Le courage de dépasser les apparences

Si vous souhaitez profiter au mieux de votre voyage intérieur, renoncez aux escales dans les stations du factice et des illusions. Laissez ces haltes touristiques aux amateurs de temps perdu.

Le bien-être du corps est l'une des préoccupations les plus intenses de notre monde actuel. Cette utopie est en passe de devenir un idéal pour une majorité de personnes, prêtes à toutes les démesures pour servir cette cause. S'il vous plaît, ne vous laissez pas prendre à ce piège !

Pour nous éviter un attachement obsessionnel à notre apparence physique, allons voir de plus près ce que nous ne regardons finalement jamais. La peau est notre ultime vêtement. Certaines personnes lui procurent beaucoup de soins mais aucune solution durable ne gardera cette parure intacte. Tôt ou tard, elle va vieillir, se flétrir, et finira par disparaître. C'est comme ça. Je sais ce que vous pensez : nous n'en sommes pas encore là, alors pourquoi en parler de cette manière ? Et quel est le rapport avec le courage ?

Prenez patience et continuons notre parcours dans ce corps si admiré. Il nous faut aller à l'intérieur, là où la vie circule, se tisse et se défait en nous. Au-delà des apparences, voici les tissus secondaires qui recouvrent les os et les voies de circulation veineuse, lymphatique et nerveuse. C'est rouge et gluant. Quelques réseaux et déjà quelles complications ! Quand on pense que le corps abrite tous ces mondes et que notre santé dépend de l'ordre qui y règne, cela donne à réfléchir.

Mais poursuivons notre investigation pour aller droit au but. La noblesse des organes qui assurent le bon fonctionnement de la vie n'est pas à remettre en cause, mais que penser des aspects que revêtent leurs fonctions ? Matières et fluides sont soumis à la putréfaction, notre corps expulse des excréments et nos intestins sont peuplés de bactéries ! Quel ravissement espérer de nos odeurs corporelles ? Pouvons-nous nous laisser prendre au piège des apparences, si soignées soient-elles, quand on sait ce qui coule de notre nez, ce qui s'y incruste, ce qui s'écoule encore de nous par

d'autres voies ? Comment vénérer les endroits de jouissance quand ils sont, par nature, souillés ?

Je sais, ces propos sont choquants, car ils bousculent et déstabilisent l'inattaquable image du moi. Pourtant, ne sommes-nous pas dans la vérité ? Rien de ce que vous venez de lire n'est faux. En vous faisant observer la réalité du corps, je ne cherche pas à vous en dégoûter, mais plutôt à vous faire prendre le recul indispensable à votre progression. Car s'il est de notre devoir de soigner et de protéger notre corps, nous ne devons pas en faire l'objet premier de nos préoccupations. Nous devons abandonner l'importance excessive que nous accordons aux apparences pour faire émerger toute la beauté de notre authentique réalité.

Il faut bien du courage pour oser voir ce qui se cache derrière l'élégance des parures et des maquillages. La force de l'ignorance nous pousse à admirer des illusions. C'est le mouvement de la conscience ordinaire, qui affaiblit nos aspirations à nous élever, épuisant la force d'un devenir qui se voudrait moins limité. La vie devient une lutte perpétuelle dont nous n'avons peut-être même pas conscience. Pour accéder à plus de liberté en nous, il nous faut diminuer les pressions de la conscience de soi grossière, au profit d'une ascension graduelle vers des niveaux de conscience supérieurs. Rejoindre notre dimension spirituelle, tel est le but. Mais cela implique des efforts pour comprendre ce qu'il en est vraiment, cela implique d'avoir confiance et de changer de fonctionnement. Cela requiert du courage. Le cinquième bonheur exige ce courage basé sur l'estime de soi. Or ce n'est pas en nous laissant conduire par le bout de nos sens que nous pouvons trouver la force de délaisser ce qui nous rend dépendants de nos faiblesses. L'estime de soi se construit sur des bases solides et saines, celles de la vérité telle qu'elle est. Inutile de nous voiler la face !

Une dernière remarque. L'exemple qui vous a été présenté ici ne doit pas vous perturber. Il n'a d'autre utilité que de vous montrer l'envers des apparences et l'emprise de la séduction. Le corps est un précieux véhicule, il doit donc être soigné, correctement entretenu et même aimé, mais il n'y a pas lieu de le vénérer. Contempler le corps de ce point de vue permet de ne pas négliger le

moteur essentiel du bonheur, qui réside dans l'esprit – esprit qui n'a pas de corps. Il est certes plus facile de s'attacher à ce que l'on voit, mais vous savez que les apparences sont trompeuses et l'attachement excessif nuisible. Être courageux, c'est savoir aller au-delà de ces difficultés, oser dépasser ses préjugés, ses conventions personnelles pour découvrir sa vraie réalité. L'estime de soi réside dans la fierté d'avoir franchi ses propres limites et surmonté son anxiété.

Les obstacles au courage

En nous, il y a nous et encore nous ! Certaines personnes croient au destin ou, pire encore, à une puissance étrangère à soi qui organiserait les choses en fonction du bien et du mal. Il y a un semblant de vérité ici, mais rien ne se produit dans notre existence qui ne soit le fruit de notre volonté passée ou présente. Les racines de ce que nous sommes, de ce qui nous arrive et de ce qui nous entoure sont nos racines. Trois forces les animent : *la force de l'origine*, qui nous pousse à agir et à réagir ; *la force de l'expérience*, qui sculpte l'origine à la ressemblance des modèles que nous nous sommes choisis ; et *la force du projet*, qui anime cette image en lui donnant la réalité qu'elle s'est forgée.

Beaucoup de gens se complaisent dans leur faiblesse, certains de ne rien pouvoir changer à leur vie ou à leur caractère parce que c'est le « destin », parce que c'est « trop tard » ou parce que c'est « comme ça ». C'est sans compter avec la quatrième force, *la force de la mouvance*. Puisque inmanquablement tout bouge, pourquoi ne bougerions-nous pas nous aussi ?

En nous s'affrontent deux puissances, la force de l'esprit grossier et la force de l'esprit subtil. La première se trouve limitée par sa dépendance aux trois forces de base quand la seconde peut vous aider à tout changer. L'esprit grossier vit sur une terre de souffrance et accomplit ses expériences sous l'emprise du corps et de ses désirs : attentes, insatisfactions, avidité, égocentrisme. Il passe son

temps à faire le tour du moi, qui trouve refuge dans la lâcheté, le mensonge et la paresse pour tenter d'acquérir et de garder ce qui toujours lui manquera. L'esprit subtil, lui, vit sur une terre spirituelle toujours ouverte et disponible à qui a trouvé le chemin de paix. C'est à l'orée de ce chemin que vous conduit le courage.

À l'apogée de son Éveil, Bouddha s'est interrogé : « À quoi bon divulguer ce que j'ai découvert au prix de tant d'efforts ? Pourquoi enseigner la sagesse qui répare toutes les souffrances aux hommes qui se complaisent dans l'orgueil, la vanité et la haine ? La clé du bonheur est invisible au regard de l'esprit grossier. Si les hommes ne sont pas capables de la comprendre, pourquoi lèverais-je pour eux le voile de l'ignorance ? C'est à eux de le faire. » Dès lors, le Bouddha enseigna les valeurs qui permettent de développer les qualités nécessaires à l'éloignement des souffrances jusqu'à la réalisation du pur bonheur. Le courage est porteur de cet accomplissement. Et nous pouvons tous y arriver.

Quand le chemin se fait rocailleux, presque impraticable, survient parfois la tendance à se replier sur soi. L'esprit se laisse enfermer dans sa souffrance, croyant ainsi s'en protéger. Cette attitude ne fait qu'amplifier l'inconfort et la douleur d'exister. L'esprit devient hostile au monde, ce qui annihile tout courage. Et comme tout est question de résonance, se fermer à la vie repousse les chances d'attirer des conditions favorables, des amis, des aides. En se focalisant sur l'aspect négatif des choses, on ne peut que semer de nouvelles graines de problèmes qui se chargent de dresser des obstacles et des difficultés supplémentaires. Mais si le manque de confiance génère la peur d'agir seul, l'estime de soi rend l'esprit capable de mener à bien l'entreprise dans laquelle il s'engage. Il trouve amusant ce clin d'œil de la vie qui lui propose d'avancer dans le courant d'une aventure sans autre certitude que sa détermination bienveillante. Le courage est le moyen que l'on se donne pour faire face au manque de ressources, tout vide pouvant être comblé.

Relever le défi

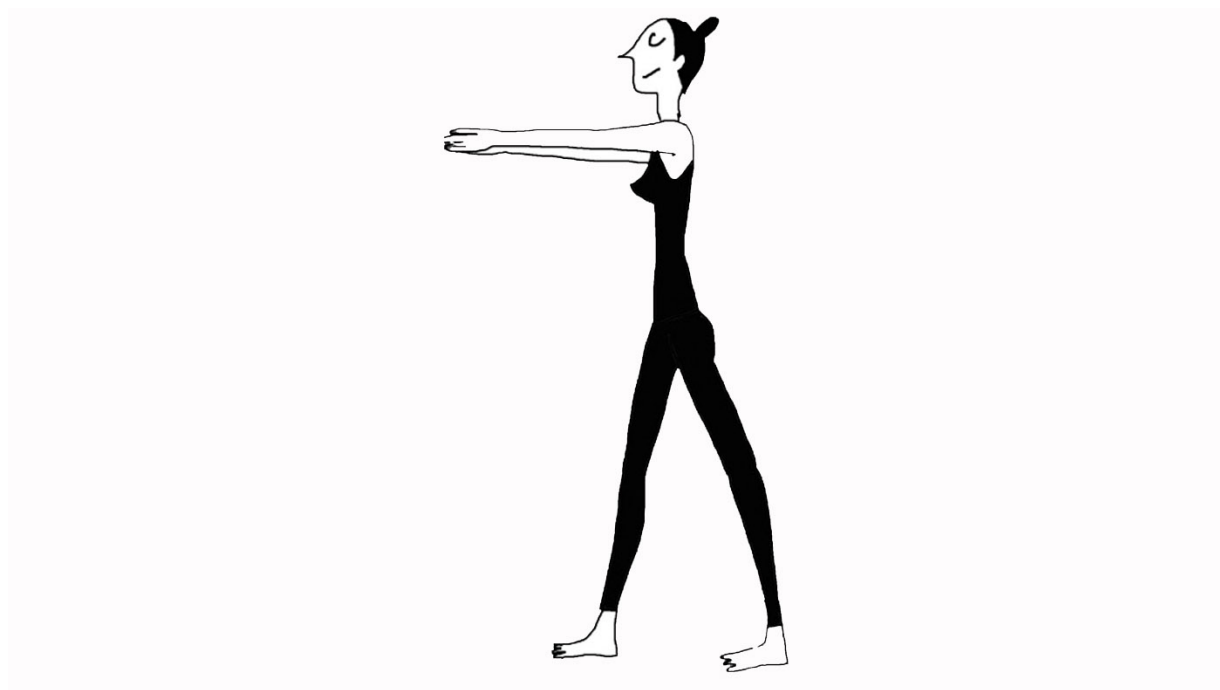
Dépasser les obstacles est possible à condition de nous habituer à reconnaître le bon côté de toute chose et à cultiver la bonne humeur. Il ne s'agit pas d'idéaliser ce qui nous arrive, parce que tout ce dont nous pouvons faire l'expérience est imparfait. Tout, sauf la nature véritable des êtres et des choses. Mais avoir une vision juste revient à en discerner le bon côté. Une joie paisible accompagne ce regard. La véritable estime de soi se puise dans la force de l'esprit subtil. Pas dans l'ego. Ni dans le mental, aussi instruit et intelligent soit-il. Si vous élevez votre aspiration au bonheur au niveau de votre esprit pur, vous serez infiniment heureux et rien ne pourra troubler votre sérénité.

On ne peut explorer sa terre spirituelle sans dépasser l'engouement pour l'esprit grossier. C'est là un véritable défi : celui de se retrouver dans l'origine fondamentale de l'être. Le courage propulse notre motivation à son plus haut niveau, celui de l'esprit pur en nous. Alors que nous ignorons tout de la nature véritable de l'esprit en nous, le courage permet de nous engager dans quelque chose qui vaut la peine. Je dirais même : dans la seule chose qui nous amène à ce bonheur tant souhaité. Oui, c'est un défi ! Que vous pouvez relever en vous prouvant votre capacité à vaincre les obstacles, à surmonter les difficultés jusqu'à acquérir la confiance en un soi demeuré si longtemps inconnu et que vous finissez par dévoiler. Que diriez-vous de brûler vos doutes et vos peines dans les flammes ardentes du courage ? Car le courage rend heureux. Mais si vous continuez de penser que c'est difficile et que vous n'êtes pas prêt, mieux vaut dire au revoir au bonheur.

Un geste, une attitude : la posture du courage

Pour inscrire dans la mémoire de votre corps un positionnement référent au courage, exercez-vous au placement que voici. Et recherchez, dans le cours de vos journées, les instants où vous pouvez prendre cette posture pour faire, par la magie de cette attitude, provision de courage.

Debout, sentez-vous vous redresser intérieurement comme la flèche d'une cathédrale, fière et sûre d'elle. Puis faites un grand pas en avant en gardant vos pieds parallèles, vos hanches et vos épaules alignées. Étendez vos bras devant vous au niveau de votre poitrine (pas au-dessus) et portez votre regard sur une ligne d'horizon où le soleil levant rougeois de mille feux. Demeurez quelques instants ainsi et sentez que le courage de la terre monte jusque dans votre ventre pour y déposer une goutte de son énergie vitale d'un rouge éclatant, comme la goutte de sang qui manquait à vos forces désormais renouvelées. Prenez le temps de respirer cette émanation de puissance tout en restant très détendu. Puis quittez la posture en vous promettant d'y revenir le plus souvent possible. C'est ainsi que vous installerez naturellement en vous ce surcroît de courage qui sera le bienvenu dans chaque occasion de la vie, les plus petites comme les plus grandes.



La couleur du courage

Comme les formes et les sons, les couleurs ont une existence vibratoire qui échappe à l'observation grossière de nos sens mais

apparaît clairement à nos plus fines perceptions. À l'insu de ceux qui les regardent ou de ceux qui les portent, elles peuvent créer une sensation d'harmonie et de calme, de joie et de bien-être – ou tout le contraire selon le degré d'affinités énergétiques entre couleurs et personnes. La couleur est une lumière qui éclaire et embellit la vie. Mise en forme par la posture et par le geste, elle devient partenaire à part entière de votre existence.

Chacun a sa perception intuitive des couleurs. Nous portons le plus souvent celles qui s'apparentent à notre personnalité et à notre état d'être du moment. Il est donc facile d'admettre que le choix d'une couleur selon ce qu'elle nous suggère influe sur notre ressenti et peut aisément le modifier. Par exemple, si l'esprit manifeste de l'agressivité, de la jalousie ou de la colère, le feu émotionnel de bas niveau se trouve stimulé et la personne s'habille de préférence de couleurs « salies », sans rien de franc ni de lumineux. À l'inverse, un doux bleu-vert, brillant et clair, agit comme un nettoyeur du terrain perturbé, chargé d'une promesse d'apaisement et d'entente – à condition bien sûr que la personne ait envie de faire évoluer la situation dans ce sens.

Les couleurs émettent des fréquences qui interpénètrent le champ électromagnétique des individus. Elles imprègnent l'aura humaine pour entrer en résonance subtile avec la situation. Vous trouvez cela un peu « naïf » ? Essayez et vous verrez. Je vous invite ici à utiliser les couleurs pour stimuler l'apparition du courage. Et maintenant, méditons.

Installé confortablement, vous portez attention à votre corps qui se détend dans la souplesse du mouvement d'un souffle régulier. Inspirez, expirez. Vos paupières s'abaissent, tels des voiles soyeux qui recouvrent la fenêtre du ciel. Inspirez, expirez. Et la terre du corps apparaît.

Comme le voyageur scrute l'espace vide depuis le hublot d'un avion, votre regard se pose en bas, sur une surface rougeoyante encore à peine visible. Inspirez, expirez. L'espace s'agrandit dans un zoom fulgurant accueillant cet étrange passager qu'est l'esprit méditant. Votre souffle devient léger. Dans l'air vaporeux, votre conscience

ouvre un regard curieux ; ici, le sol éclaire l'espace et le réchauffe doucement. La terre est rouge comme un coquelicot épanoui et le bien-être s'étend sur l'écho d'un rire qui vient de votre gorge et se dépose sur votre ventre. Atterrissage réussi ! Comme il fait bon se reposer dans le giron de la terre du corps. Inspirez, expirez. L'éclat rouge du phare en vous déporte son œil de cyclope vers une île au trésor, il doit viser haut et ne pas dévier d'un millimètre pour voir ce qu'il veut voir. Il doit soutenir sa motivation-direction tout autant que vous le faites en cet instant. Inspirez, expirez. L'île du cœur rubis abrite une émeraude qui ne se laisse pas découvrir si facilement. Elle préserve l'éclat de ses charmes et se refuse aux regards des touristes spirituels. On la dit capricieuse quand elle n'est que prudente. Que feraient les inconscients d'une telle richesse ? C'est sûr, ils la dilapideraient. À ceux qui prennent la peine d'avancer pas à pas sans jamais se lasser, à ceux qui traversent les vents et les marées qui balaient le chemin avec la même fraîcheur et le même enthousiasme, à ceux-là elle découvre au terme du voyage, la splendeur de leur âme. Certains le savent pour l'avoir tenté et y être arrivés. Comme vous y parviendrez si vous vous laissez à présent inspirer et expirer sans vous troubler, sans vous agiter, sans douter ! Demeurez là. Et laissez faire.

L'audace de vivre

Relever un défi vous aide à redresser la tête. S'engager dans quelque chose qui vaut la peine pour soi, c'est aussi vaincre la peur d'être jugé, de ne pas y arriver, la peur qui enveloppe de doutes et d'inquiétude l'accomplissement de votre projet de vie. Le courage élève la motivation et pousse à rencontrer l'aspiration de l'esprit profond. Vous ignorez tout de la véritable nature de l'esprit, mais la puissance d'un noble désir gonfle votre motivation comme les voiles d'un bateau, tandis que le courage vous conduit à bon port. En plaçant votre état d'être à un niveau supérieur, c'est-à-dire en ayant une motivation dénuée de perturbations, vous pourrez accéder au bonheur parce que vous aurez dépassé la barrière des limitations.

Vos anxiétés seront brûlées dans les braises ardentes du courage et de la volonté. Par contre, si vous persistez à penser que c'est difficile et que vous n'êtes pas prêt, vous devrez dire adieu à la réalisation de vos souhaits.

Que signifie exactement avoir des pensées élevées, une motivation élevée ? Si vous manquez de confiance en vous mais que vous rêviez, tout au fond de votre conscience, d'accomplir de grandes et belles choses, commencez par mener à bien les tâches les plus simples en les envisageant comme des tâches glorieuses. L'exemple qui suit pourra vous aider à ne plus employer des faux-fuyants pour justifier votre indolence et votre paresse.

Devenue sourde et aveugle après une grave maladie quand elle était bébé, ce qui l'a rendue incapable de parler, Helen Keller (1880-1968) a pourtant eu le courage de relever ce défi. Choyée par ses parents, la petite Helen est plutôt capricieuse et colérique, communiquant très peu avec son entourage. Jusqu'au moment où elle rencontre Anne Sullivan. Elle a alors six ans. Sa jeune institutrice va prendre en charge son éducation et lui faire entreprendre, non sans grandes résistances au début, les efforts nécessaires pour entrer en contact et établir des relations normales avec ses proches. Elle lui apprend aussi à lire et à écrire. Helen Keller a été la première personne handicapée à décrocher un diplôme universitaire. Par la suite, elle a créé une fondation pour lutter contre les tourments de la cécité. Militante socialiste et féministe, elle est aussi l'auteure de plusieurs romans et essais.

Comme l'illustre la vie d'Helen Keller, le courage nous invite à toujours faire face aux défis de la vie, qui sont au fond autant d'opportunités à saisir pour progresser vers la liberté. Le laisser-aller, le découragement, la soumission aux éléments stressants affaiblissent les dispositions. Nous devons avoir l'humilité d'accepter ce qui vient, sans nous affoler à la première contrariété. Nous pourrions ainsi rassembler nos forces dans un engagement consenti et nous employer à lever les obstacles, avec une flexibilité à toute épreuve devant les contradictions de l'existence.

Chacun porte en soi un potentiel d'accomplissements qui correspond à l'exact projet de sa vie. Dans l'agitation effrénée de la marche du monde, peu de personnes prennent le temps de considérer à quel point l'être est, en soi, riche de possibilités. Étrangement, l'éducation repose sur la peur et la peur régit les rapports entre les individus. Parce que la conscience d'être se façonne sur des principes de méfiance et d'égoïsme, l'orgueil et la lâcheté conduisent trop souvent nos existences. Sauf quand nous y faisons entrer le courage et l'estime de soi appliqués à leur juste valeur. La patience et la tolérance reprennent leur droit, sans sombrer dans la mièvrerie ni se perdre dans l'indifférence.

En définitive, le courage n'est rien de plus que le respect que nous devons à la vie, quelle qu'elle soit. C'est lui qui nous porte à accorder à tous les êtres vivants une attention bienveillante, un amour élevé au rang du sublime. Un amour affranchi de lui-même et de sa condition. Et c'est le courage qui fait jaillir cet amour dans chaque précieuse occasion d'exprimer la vie sur le mode le plus juste.

Les couleurs des 12 bonheurs

Vous connaissez maintenant les cinq attitudes qui constituent le point de départ d'un comportement favorable au bonheur. Pour faciliter votre entraînement, l'exercice qui suit vous est proposé en deux parties. Voici la première. Il s'agit de réunir les cinq premières postures en un enchaînement qui illustre une méditation active sur les qualités étudiées et sur votre ressenti. Chaque bonheur se pare d'une couleur, à l'instar du rouge qui a présidé à l'image du courage naissant (voir p. [141](#)).

En vous plaçant pour exécuter l'enchaînement des mouvements, prenez le temps de garder chaque posture silencieuse (immobile), tout en pensant à son sens particulier.

Le premier thème, le calme, induit en votre esprit sa couleur de ciel bleu pâle, limpide, presque transparent. Imaginez ce bleu du calme

se répandre dans tout votre être. Le calme vous remplit à mesure que vous inspirez cette tranquillité bleutée et que vous expirez ce bleu d'une douceur infinie.

Puis viennent la joie et son explosion de lumières colorées qui pénètrent votre corps, rayonnent en vous et autour de vous, répandant un plein d'énergie vitale là où le besoin s'en fait sentir. Respirez cette palette de bonheur et laissez l'énergie joyeuse renforcer votre dynamisme, votre goût pour la vie.

La droiture vibre d'une couleur franche, diffusant la lumière des rois, d'un bleu profond. À son contact, les doutes et les hésitations s'évanouissent. Avec cette couleur, on sait où l'on va. Le maintien de la qualité mise en posture physique et mentale fait ressortir l'honneur de l'éthique bleu roi. Tout en vous respire la droiture.

D'un rose tendre teinté de mauve et pailleté d'or, la bonté s'ouvre dans le mouvement léger de votre cœur. Tendres sont vos gestes à l'espace qu'ils traversent. Le souffle à l'intérieur de vous porte les secrets du bonheur d'être simplement bon.

Le courage, maintenant, vous transmet sa force nécessaire à l'acquisition de la légèreté d'être. Lorsque votre esprit s'assouplit dans sa détermination, les mouvements extérieurs deviennent fluides, presque vaporeux, et la posture rayonne dans la lumière d'une flamme rougeoyante, vibrante et attachante.

Terminez l'enchaînement postural en reprenant la première attitude (calme) tout en imaginant l'aura de votre corps absorber toutes ces couleurs comme une nourriture bénéfique qui transforme chaque élément en une lumière d'un blanc intensément lumineux. Le blanc, synthèse de toutes les couleurs, est le symbole du jour. Il nourrit la vie. Au contraire du noir qui est absence de couleur, parce qu'il absorbe tous les rayons lumineux. Demeurez quelques instants en conscience de cette aura de santé parfaite, pendant que vous diffusez vers tous les êtres, une abondance de paix dans un rayonnement de bonheur.



Votre jardin intérieur

Au fond de vous dort un projet que vous n'osez pas entreprendre. Vous n'en parlez jamais et c'est tout juste si vous n'en repoussez pas l'idée lorsqu'elle se présente. La crainte d'échouer est plus forte que l'envie, mais le souhait reste tenace. Devenez l'artisan de l'œuvre de votre vie en rassemblant les poudres et les pinceaux qui vont animer votre toile. Donnez une couleur à vos rêves, réfléchissez à la teinte qui leur sied le mieux et voyez s'ils sont compatibles avec vos capacités. Lorsque vous êtes sûr de votre choix, n'hésitez plus. Portez ces couleurs, mettez-les en avant dans votre environnement, disposez-en des touches un peu partout pour qu'elles vous rappellent symboliquement la réussite de votre projet. Ces couleurs portent le flambeau des réalisations souhaitées. Autrement dit, votre désir secret est entré par ce biais dans le concret de votre existence. Continuez à entretenir une relation suivie avec la couleur et, tôt ou tard, vous verrez apparaître ce que vous avez tant cherché. Surtout, n'en parlez à personne, gardez votre projet au secret comme on prend soin d'une œuvre rare. Ne divulguez rien, vous perdriez l'« âme » de la réalisation.

EXPÉRIENCE PERSONNELLE

Je suis nonne désormais et le bouddhisme tibétain au sein duquel je parcours mon chemin n'autorise que deux couleurs : le rouge bordeaux et le jaune. Voilà plus de dix ans que je ne porte plus que la robe

monastique et le pantalon de yoga nécessaire pour les cours. J'ai fait du renoncement joyeux la couleur de mes jours. Le soleil de mon *tchögyour* (sorte de châle complétant la tenue des moines et des moniales) en témoigne. J'ai toujours vu l'existence en couleurs et mes rêves multicolores ne disent pas le contraire de ce qu'exprime ma vie aujourd'hui. L'unicité de l'habit monastique aide aussi mon esprit à demeurer dans l'apaisement des désirs, le regard porté sur le rayonnement de la conscience s'étendant à tout ce qui est. Autrefois, j'éprouvais le besoin de varier la palette de mes tenues de ville et chaque matin je les choisissais avec beaucoup de soin. À présent, je vois bien plus clairement les couleurs des qualités que je m'efforce d'acquérir en les portant à l'intérieur de moi. Et quand je les regarde le soir, au moment de l'introspection de la journée, je peux voir alterner des gros nuages qui assombrissent le bleu du ciel alternant avec la franche luminosité de l'espace translucide. Je sais alors ce qu'il convient d'effacer et de repeindre sur la toile de mon existence. Je rends grâce à la vie, belle et fragile comme l'arc-en-ciel d'un pont qui relie le monde connu aux mystères de son évolution.

LÀ OÙ L'ON PORTE SON REGARD, LA VIE SE DIRIGE



Quand on regarde les yeux des images sacrées, on remarque qu'ils sont tournés vers le haut. S'ils regardent vers le bas, c'est pour transmettre au monde leur infinie compassion. Symboliquement, le visage levé vers les plus hautes sphères indique le « lieu » d'où provient la lumière, un espace imperceptible à nos sens et pourtant accessible à tous, puisqu'il est en chacun, dans la partie spirituelle de l'être, dans sa profondeur, son espace libre. Le rayonnement clair et lumineux qui s'y trouve est totalement pur, totalement « éclairant ». Il réunit toutes les vibrations des couleurs de base, dont l'unité révèle la fréquence de la vie dans l'idéal de sa manifestation. On voudrait tous profiter de cette vie parfaite, santé

parfaite, état d'être intérieur parfait, mais les souhaits ne suffiront pas si nous n'y ajoutons pas notre engagement. Il nous faut du courage pour endosser l'armure de la sagesse et de la compassion, parce qu'une telle armure va d'abord comprimer le moi replié sur son égoïsme jusqu'à le faire disparaître pour laisser exister un nouvel être épanoui dans sa plénitude. Mais ce qui existe depuis si longtemps résiste avec force, une force au demeurant perfide et dissimulée. Sans le courage qui sait ce qu'il faut faire, personne ne peut sortir de l'emprise d'un ego qui se sent menacé. Le corps et l'esprit doivent apprendre à vivre en harmonie avec l'énergie de la vie telle qu'elle est. C'est pourquoi les différentes applications du yoga des 12 bonheurs doivent être introduites au sein de votre quotidien. L'évolution vers le meilleur est possible à chaque instant, à condition de ne pas oublier l'indispensable changement de comportement. Tournez votre regard vers le beau et le bon en vous et vous verrez les couleurs tendres et chaudes de la vie entourer de bonheur vos journées.

6

Pratiquer la paix et découvrir les bienfaits du pardon



La paix est un état d'esprit qui demande à être cultivé au quotidien dans les registres du mental. Installer la paix en soi exige une patience et une vigilance de tous les instants et elle est à conquérir à l'intérieur de soi. Nous souhaitons tous voir la paix régner dans le monde, mais elle commence d'abord dans notre esprit. C'est individuellement que nous devons vaincre nos colères, faire taire nos ressentiments, apaiser l'agressivité qui bouillonne en nous. Nous devons devenir tolérants et aimants.

Parvenu à ce point de votre cheminement, et grâce aux cinq premiers bonheurs, il vous est assez facile d'installer la paix en vous. Le calme favorise la tranquillité d'être. Il est son premier vecteur, mais il n'est pas suffisant. La paix doit pouvoir demeurer dans le bruit et l'agitation sans en être perturbée. Produite par l'esprit bienveillant, la joie donne naissance à la générosité et à l'envie de partager son bien-être. La paix accompagne semblable joie. Parce que la paix de l'esprit repose sur l'intégrité, la droiture renforce le sentiment de paix auquel elle donne toute sa puissance. La bonté vient adoucir la rigueur des principes en accueillant les bonnes intentions dans le confort d'un cœur en paix. Le courage intervient à son tour pour assurer la continuité du calme, de la joie, de la droiture et de la bonté, qui ont la mission de demeurer stables. Pour ne pas être détruite par les tourments du monde, la paix en soi doit avoir la force de résister à l'assaut des colères, savoir faire taire les ressentiments et repousser toute agressivité. Seul le courage nous permet d'y arriver, avec son armée de guerriers efficaces et pacifiques que sont les efforts joyeusement consentis. Rien n'est impossible quand on fait de la volonté son amie.

Installer d'abord la paix dans notre cœur

Pourquoi toujours envisager la vie comme un combat ? Ne serait-il pas plus simple de faire la paix avec nos envies de pouvoir et de comprendre que le bonheur vient de la réunion, non de la séparation ? Marcher du même pas en regardant dans la même direction est sûrement le bon moyen de soutenir nos efforts communs. Pensez-vous que croire en un monde meilleur soit suffisant pour le rendre possible ? Comme l'a écrit Jean-Paul Sartre, « il suffit qu'un seul homme en haïsse un autre pour que la haine gagne de proche en proche l'humanité entière ». Et moi je vous le dis, si nous voulons vivre dans un monde en paix, il nous faut l'installer d'abord en notre propre cœur. Cela ne tient qu'à nous. Car la paix est contagieuse quand elle est unie à l'amour. La paix et le bonheur sont à la portée de chaque instant qui passe, immédiatement disponible à tous. À condition de ne pas nous laisser emporter par nos désirs. Pourtant, dès qu'on parle du renoncement, l'inquiétude, les doutes, voire l'irritation se font jour. Pourquoi faudrait-il sacrifier le plaisir des désirs ? Rassurez-vous, il s'agit juste de ne pas disperser votre belle énergie dans la course effrénée aux conquêtes de tous ordres. Si vous cédez aux moindres suggestions de vos sens, vous devenez leur esclave. À l'inverse, si vous savez vous contenter de ce que vous avez, vous pourrez goûter au miel de la satisfaction. Et dans l'espace libre de toute saisie, vous vous reposerez dans votre paix. En oubliant les doigts crochus de l'avidité, vous offrez une étonnante libération à votre corps et à votre vie tout entière. Faites-en l'expérience et voyez comme vous êtes loin d'être dépouillé de tout, en définitive. Voyez comme vous vous sentez bien quand vous laissez la place à la liberté.

Comment installer la paix en soi

- Reconnaître à chacun les mêmes besoins de bonheur et, dans la mesure d'un juste discernement, contribuer à les combler.
- Savoir prendre de la distance avec la préoccupation de son propre bien-être, parce qu'une telle attitude fait obstacle à la paix.

- Développer la joie d'être en vie, parce que la vie est une promesse de bonheur, même quand elle semble indiquer le contraire.
- S'appliquer à reconnaître que tout ce qui contribue à notre bien-être provient de l'aide des autres. Sans eux, à qui pourtant nous reprochons tant de choses, nous n'aurions pas accès au confort, à la connaissance ni à la satisfaction d'aucun de nos désirs, ni même de nos besoins de base.
- Ne pas être rebuté par les difficultés, car elles nous apprennent la patience, la tolérance et le courage. Elles nous permettent de développer la force intérieure et nous rappellent l'humilité. Grâce à elles, nous finissons par comprendre que seule l'utilisation de la non-violence concourt à la paix.
- Ne plus séparer les êtres et les choses en voulant à tout prix appartenir à tel groupe, à telle caste. Il n'y a pas un chemin plus vrai que tous les autres. Il n'y a que des choix correspondant à des projections. Sa Sainteté le Dalaï-Lama rassemble l'essentiel de ce principe quand il dit : « Ma religion n'est autre que l'amour. »
- Le bonheur ne s'achète pas et aucun pouvoir étranger à l'esprit de paix ne peut vous le donner.
- La bonté du cœur, la générosité, associées aux qualités de tolérance, de compréhension et d'adaptation, maintiennent la paix en soi, comme une constante, même dans des circonstances difficiles, houleuses et contrariantes.

La méditation est la mère de la paix

On n'a encore rien inventé de mieux que la méditation pour avoir l'esprit libre, le cœur satisfait et le corps en paix. Mais bien des confusions et des approximations entourent cette pratique. Certes, les milliers de livres et d'articles qui circulent depuis plusieurs années sur la méditation l'ont mieux fait connaître, mais l'ont aussi

dépouillée parfois de sa substance originelle. C'est sur cette dernière que je vais me concentrer ici. Ensemble, nous allons visiter la réalité profonde de la méditation, aussi cachée, secrète et occultée que votre propre réalité profonde. Sous l'emprise de la magie des sens et du matérialisme clinquant de notre époque, qui vous font prendre de pâles lueurs de plaisir pour la lumière de la félicité, la spiritualité fait office de récréation, quand elle n'est pas l'objet de spéculations commerciales. Certains sourient, d'autres s'agacent, mais beaucoup pensent que c'est dans l'air du temps. On peut toujours essayer ! En somme, si ça ne fait pas de bien, ça ne peut pas faire de mal. Quelle que soit votre opinion, continuons de tourner ensemble ces pages et allons voir ce qu'il en est quand on regarde la chose autrement.

Pendant la Seconde Guerre mondiale, la petite Anne Frank s'est trouvée contrainte, à douze ans, de se cacher avec toute sa famille dans un local sombre et humide, dissimulé derrière une bibliothèque. Sans jamais voir le jour, elle se retrouve enfermée dans un climat de peur dont elle va se sortir en écrivant son journal intime. Au fil du temps, un tragique besoin de bavarder se fait jour en elle et elle s'engage, avec l'aide de cet ami-confident, sur le chemin qui la ramène au plus beau, au plus doux, au plus sécurisant d'elle-même. L'écriture comble son désir de parler à quelqu'un en la faisant descendre dans les profondeurs de son être pour en ramener l'essentiel à la surface du papier. Ainsi se libère-t-elle en partie des frustrations que fait naître en elle cette vie enfermée, témoignant aussi des terribles souffrances des juifs persécutés par les nazis. En même temps qu'elle décrit l'effroyable peur et les espoirs brisés par la déportation et les assassinats, elle découvre un processus de réflexion dont elle fera, sans le savoir, une méditation perpétuelle. Déportée à Bergen-Belsen, où elle mourra du typhus, Anne Frank aura eu le temps, dans son existence pourtant si courte, de trouver les ressources nécessaires pour vivre le pire dans les conditions de liberté qu'elle avait installées en elle.

Pour nous qui n'avons pas vécu cette tragédie, cette histoire peut servir d'exemple pour résister aux enfermements dans lesquels nous laissons nos esprits se faire capturer. Si les faits sont moins

dramatiques, la prison de nos perturbations émotionnelles est bel et bien une torture dont nous souhaitons tous nous évader. Le remède se trouve dans la méditation, car il n'est point de solution en dehors de notre esprit. En méditant, vous ouvrez un journal intime dans lequel vous allez déposer le fardeau de vos peurs pour vous en libérer, à mesure que vous développerez votre concentration. Par la régularité de la pratique, vos sentiments et vos émotions seront plus apaisés, plus lucides, donc moins dangereux pour votre équilibre. La méditation n'empêche pas que les choses qui doivent arriver se produisent, mais elle nous donne les moyens de les vivre sereinement, d'en tirer parti intelligemment et d'en moins souffrir. Les bienfaits de la pratique ne s'arrêtent d'ailleurs pas là. Cantonnée au simple du soi, la méditation usurpe son titre et ne rend pas honneur à ses origines. En ce cas là, il ne s'agit que d'un temps de recul qui fait du bien, mais qui reste incomplet, donc insuffisant pour installer la véritable paix. C'est pourquoi je vous invite à vous tourner à présent vers la vraie nature de la méditation.

Le choix de la paix

Choisir demande de s'engager, c'est donc une responsabilité personnelle. Comme nous sommes naturellement égoïstes, commençons par cultiver un bien-être durable au sein duquel nous pourrions installer nos projets. Toute entreprise a besoin de temps pour se développer. Et la paix exige encore plus de patience. Elle se met en place dans un protocole de soins. Il s'agit bien d'un processus de guérison. Nous devons panser nos plaies et guérir nos blessures avec les ingrédients qui engendrent la paix, et reconnaître nos problèmes comme les symptômes des causes réelles de la maladie du soi. Ainsi sommes-nous amenés à comprendre qu'il en va de même pour tous les êtres. Dès lors, pouvons-nous continuer d'en vouloir à tout le monde ? Assurément non !

La première chose à faire est de guérir de soi avec le médicament de la patience, support de cette délicate démarche. Nous avons déjà « travaillé » avec le courage, reste à lui adjoindre les vertus de la

paix. Soyons fous et osons l'impossible en faisant le choix du bonheur dans ce monde de guerre et d'effroi. Tout commence en nous et par nous. Les perturbations émotionnelles dont vous souffrez peut-être résultent du malaise de votre mental dans sa relation au monde, avec les choses du monde dont chaque être est partie prenante. C'est dans votre cœur que naissent les foudres du chaos et votre esprit ne le voit pas forcément venir. Vous construisez mentalement des résistances au changement, parce que les habitudes semblent vous protéger, mais un tel confort s'appuie trop souvent sur une réalité illusoire. Or la liberté d'être ne peut s'étendre avec bonheur dans la prison des sentiments et des comportements extrêmes.

Par exemple, vous affirmez des convictions inébranlables. D'autres ne sont pas du même avis que vous et tentent de défendre leurs idées sur le sujet. D'abord mal à l'aise du fait de leur opposition, vous finissez par éprouver de la colère. À l'instant même, la force de vos sentiments élève un mur qui rend tout dialogue impossible. Consciemment ou inconsciemment, vous allez vite en souffrir car tout ce que vous penserez et ferez, retranché derrière votre mur, nuira aux autres autant qu'à vous-même. Les êtres humains ne sont pas nés pour vivre de l'autre côté d'un mur. Réunis en cette vie et en ce monde, nous devons apprendre à nous aimer. Il n'y a pas d'autre choix, sauf à rechercher le malheur. Alors construisons notre paix, tissons-la. Et choisissons le pardon et la bienveillance.

Du soleil dans l'eau trouble : la méditation du pardon

En vouloir à quelqu'un est une agression que nous nous infligeons. La conscience de soi (l'ego) se rebelle contre la vie, les gens et leur façon de s'adresser à nous. Nous prenons alors en grippe le monde dans lequel nous sommes contraints de vivre des expériences imprévues et le règne de l'ego nous laisse croire que nous avons forcément raison, et que les autres ont forcément tort. Ce qui nous fait souffrir.

Choisir la paix nous oblige à changer d'attitude, car nous comprenons alors que notre libération commence par le pardon ou, si vous préférez, l'acceptation des oppositions. Vous êtes réticent ? Rien ne coûte d'essayer. Au point où nous en sommes dans notre relation, je peux bien me permettre de vous pousser un peu, non ? Ensemble, méditons.

Dans un espace-temps que vous savez être tranquille, installez-vous et demeurez attentif à votre souffle quelques instants. Son va-et-vient, inspire-expire, sa douceur dans votre corps, inspire-expire, le calme qui s'installe, inspire-expire...

Votre mental s'apaise et votre corps se détend. Vous prenez conscience de l'existence d'un endroit en vous où la lumière d'un soleil réparateur ne cesse jamais de briller. Aucune ombre ni obscurité dans ce lieu habité par une clarté lumineuse vivante, toute faite d'amour, de sérénité, de sécurité. Vous êtes chez vous.

Peu à peu, la lumière pénètre les difficultés de vos histoires de vie, en particulier celles qui vous font souffrir par le ressentiment qui accompagne leur souvenir. Au cours de votre investigation, l'amour porté par cette lumière ne cesse d'inonder votre cœur. La lumière rayonne, vous calme de plus en plus profondément, jusqu'à vous faire percevoir un sentiment de paix. Maintenant, vous savez que vous n'affrontez rien tout seul, vous connaissez la présence de la lumière réparatrice toujours présente en vous.

C'est le moment de faire entrer dans votre méditation la personne à qui vous en voulez. Attention, pas de précipitation ni d'agitation. Restez sur vos gardes et préservez le calme que vous venez d'installer. Gardez confiance et détendez-vous bien. Il s'agit d'accueillir cette personne qui va devenir responsable de votre libération. C'est bien ainsi que vous devez la voir, entrer et lui faire face. Prudence toutefois, car son regard a la couleur de vos orages. Demeurez vigilant.

Elle entre dans le champ de votre conscience claire et voilà que tout change, tout s'apaise. L'ambiance est à la réunion tranquille, sans animosité.

Contemplez-vous quelques instants et respirez ensemble. Ne fuyez pas cet instant, vous êtes là pour vous rencontrer. Au loin l'écho des fracas de vos guerres lointaines. Ce sont les mots de l'histoire qui s'éloignent. Et voici que se fait entendre le bruissement d'une pluie salvatrice. Ce sont les larmes si longtemps refoulées qui pleurent à l'intérieur, qui glissent à l'extérieur. Acceptez de respirer ensemble. De vos souffles conjoints naît un semblant d'accord, c'est le moment propice, à vous de jouer. Tel que vous le souhaitez et comme vous l'entendez, pardonnez. Avec la puissance de l'amour en vous, pardonnez. N'hésitez plus. Et malgré tout le mal enduré, pardonnez. Pardonnez. Pardonnez !

En accordant le pardon de tout votre cœur, vous venez d'effacer une histoire malheureuse. Son souvenir destructeur n'entravera plus vos projets, vous venez de vous libérer. Mais vous avez accompli encore bien plus que cela. En brisant les chaînes qui vous ligotaient aux négativités de votre esprit vengeur, en donnant le pardon à l'autre, vous vous êtes pardonné à vous-même. À présent, vous pouvez le clamer haut et fort : vive la liberté !

Ultime pas sur la voie de la paix retrouvée, partagez la beauté sublimée de votre cœur en offrant à l'univers cette dédicace prononcée sincèrement : « Dans le ciel immense de la pleine conscience rayonne la lumière de la compassion. Je t'ai invité, toi (*dites le nom de la personne à qui vous avez pardonné*) à venir me rejoindre pour qu'ensemble nous fassions la paix. Nos souffles se sont mêlés et je t'ai pardonné. Dans mon cœur je t'ai accepté et mutuellement nous nous sommes libérés. »

La posture de la paix

C'est d'abord une attitude du corps. Si vous la prenez tous les jours, elle éveillera en vous une envie continue de paix. En yoga, l'asana (posture) est la parole silencieuse du corps. À première vue, le maintien d'une posture sans mouvement peut paraître très simple, mais vous constaterez rapidement, par la pratique, que pour

maintenir la posture immobile, la souplesse, la force, l'endurance et la persévérance doivent être reliées à la symbolique de l'asana. C'est pourquoi il est nécessaire de vous familiariser avec ce que la posture représente. On en revient à l'union du corps et de l'esprit. La conscience de l'être et du savoir se dévoile dans l'universalité de tout ce qui est, et c'est en incluant cette dimension d'ouverture totale que la posture peut libérer son champ de force pure, devenant bénéfique à chacun et à tout ce qui est. Le yoga des 12 bonheurs établit un dialogue entre vous et l'univers présent en toute chose, jusqu'à cet au-delà des choses que nous ne voyons pas. Cette vision de complétude que l'on nomme univers vous permet de rejoindre votre véritable nature dans son unité. Lorsque l'union des forces est accomplie dans votre esprit, le corps devient l'instrument d'un accomplissement juste du projet de la vie. La fluidité de la posture figure au centre de toute évolution, transmettant à l'espace l'intention qui la sous-tend. En retour, nous en relevons les plus parfaits bénéfices. Ce qui signifie qu'en appuyant vos comportements sur une image que vous rendez vivante par l'attitude corporelle, reliée à une intention déterminée, vous établissez un dialogue « extérieur-intérieur » entre vous et l'univers. Cette parole du corps et de l'esprit associés à une même cause est « entendue » d'une manière subtile qui échappe à vos sens. Vous ne douterez plus de la réponse lorsque vous en aurez fait convenablement l'expérience.

Il n'y a rien de tel que d'avoir un modèle en tête pour en reproduire sensitivement l'image. En prenant l'attitude d'invitation à la paix que perpétuent les représentations du Bouddha, vous ne pouvez échapper à son influence. Immédiatement est établi l'accueil bienveillant à tout ce qui est.



Placez-vous debout, les pieds joints et les mains posées sur votre cœur. Dans cette attitude, respirez consciemment en « allongeant » votre souffle, inspiré depuis la plante de vos pieds jusqu'au centre de votre cœur, où vous faites une très courte halte pour continuer d'inspirer du centre de votre cœur jusqu'au sommet de votre crâne. En accompagnant mentalement la descente du souffle expiré, sentez l'accueil bienveillant de la terre qui porte l'énergie de la vie en vous. Respirez maintenant le plus naturellement possible et « voyez-vous » devenir un tout petit point tenu debout dans l'espace-vie parmi des milliards et des milliards d'autres points semblables. Appliquez-vous sans effort à percevoir le souffle des autres et respirez à l'unisson, en inspirant la paix universelle qui devient votre paix à mesure que l'air pénètre dans votre corps. Faites cela sans vous demander pourquoi il vous est indiqué d'inspirer le souffle de paix universelle alors que le monde est en guerre. Vous avez déjà compris que la véritable nature de ce qui est n'est que paix, la guerre reflétant l'expression provisoire des errances du monde, et non son authenticité. Retour à la case départ : face à l'erreur générale dans la manière de considérer la nature des êtres et des choses, le changement est indispensable.

Mais poursuivons notre placement dans la posture de la paix. Depuis le centre de votre cœur, vos mains s'ouvrent comme une corolle qui contiendrait le monde. En tournant les paumes vers l'extérieur, vous effectuez le *mudrâ* de l'accueil bienveillant puis, sans marquer d'arrêt, votre main droite va se placer devant votre poitrine, à droite en position « debout », tandis que votre bras gauche descend le long de votre flanc gauche pour se placer « tête en bas », à l'inverse de la main droite. Les avant-bras sont souples et à demi fléchis, vos pouces et vos index sont réunis par leur pulpe. Vous reproduisez ainsi la posture du Bouddha d'accueil que vous avez sans doute déjà contemplé dans les musées ou dans les livres.

À présent, laissez-vous imprégner par la sérénité de la posture et détendez votre visage, paupières mi-closes et bouche souple. Sans aucun doute, le Bouddha est en vous, vous êtes en lui.

Votre jardin intérieur

Votre corps est semblable à une maison. Ses fondations reposent sur votre capital génétique et énergétique. Et c'est ce dernier qu'il vous appartient de stimuler.

Visible de tous, la façade de la maison porte le revêtement que vous avez choisi. C'est l'image d'un soi que chacun construit pour le présenter au monde. Cela peut être un crépi neutre si vous êtes discret, ou une peinture fraîche et pimpante qui dissimule des pierres irrégulières, un mur lézardé, signe d'un âge plus tout jeune que vous avez, par souci d'élégance, cherché à recouvrir d'une enveloppe plus récente. Il y a de nombreuses fenêtres indiquant l'ouverture de votre esprit sur le monde et votre affinité avec le jour. À moins qu'il ne se trouve que de rares ouvertures, étroites, qui ne laissent pénétrer qu'une faible lumière, car vous vous intéressez rarement à ce qui ne vous concerne pas directement ou vous êtes trop préoccupé par vos problèmes personnels.

Assez discuté, rendez-vous compte par vous-même et, sans frapper, entrez chez vous ! Pas facile, cette visite intime quand on est resté

trop longtemps dehors. Tant pis, entrez sans attendre ! Ouvrez les volets et les fenêtres pour que la lumière se déverse. Et observez. Chaque pièce que vous traversez, chaque meuble, chaque objet est propice à l'apparition de souvenirs. Bons ou mauvais, qu'importe. Vous allez les bousculer sans ménagement pour les dégager de l'emprise que l'histoire accorde à l'histoire.

Dans le vestibule, des clés sont posées sur une assiette. Ce sont celles de la cave et du grenier. Là où vous devez aller en premier. Les autres pièces sont des instants de haltes, des prétextes aux passages. Vous les connaissez bien, vous y dormez, vous y rêvez, vous y vivez. Prêt pour la grande aventure, le réaménagement ?

Commencez par descendre dans l'ancre des dénis, des mises en attente, des « On verra ça plus tard ». Dans la cave de votre être règne l'odeur douceâtre des figues trop mûres. Il fait sombre et vous avez oublié votre lampe de poche (la précieuse vigilance). Il va falloir allumer l'ampoule de l'attention consciente. L'interrupteur est votre volonté de revenir sur les choses que vous aviez enfouies. Tandis que vous avancez sur un sol instable, des bribes du passé se dressent pour supplier une ultime fois qu'on les oublie. Quel paradoxe ! Ne vous laissez pas faire et continuez votre chemin. L'image de la douleur cuisante d'un premier espoir déçu se tord devant vous en grimaçant. Impossible de reculer ni de détourner le regard. Une seule alternative : lui faire face et pardonner. Compatissez à la douleur de cette souffrance et offrez-lui sa rémission en la laissant partir. Puis remontez le temps pour croiser ce regard étranger qui se plante dans vos yeux, tel l'éclair quand il zèbre le ciel. Il fait subitement froid dans la cave du temps qui passe, vous frissonnez tandis que vous réalisez qu'il doit exister un remède pour chaque situation. De même qu'il existe une multitude d'expressions du pardon, ce remède n'est jamais le même. Il faut recommencer, extraire encore et encore cette part de sincérité authentique et lucide qui sert à pardonner vraiment. Pas d'autre choix. Au nom du plus beau, du plus généreux de la vie, il faut le faire. Alors vous pardonnez chaque pas franchi sous la pression de l'égoïsme et de la vanité, vous pardonnez chaque mot prononcé sans prendre garde qu'il pouvait blesser, vous pardonnez à ce qui en

vous n'est pas votre vérité et que pourtant vous laissez apparaître, sans réflexion et sans remise en cause. Vous pardonnez, parce que vous acceptez vos faiblesses et comprenez que celles des autres sont les mêmes. Vous pardonnez parce que la vie, c'est jouer faux à un moment donné, puis s'arrêter et pardonner, avant de reprendre son chemin, allégé du poids des regrets et des ressentiments. Ça y est, c'est pardonné ! Maintenant, après cette descente dans les enfers du soi et cette découverte du courage bienveillant qui vous en a sorti, vous devez monter faire le ménage du grenier.

La cave est débarrassée de ses amas qui nuisaient à la respiration de la maison. Vous disposez désormais d'assez de légèreté et de force pour traverser les couloirs, les pièces de séjour et les chambres, sans être affecté par la mémoire des émotions inscrites dans les murs. Poursuivez sereinement. Des pans entiers de vie vont défiler pour vous défier. Testez l'observateur, le spectateur. Ce n'est que du passé vide de substance si vous savez ne pas vous laisser accrocher.

Sous le toit de la maison, le passé est encore très présent, au secret mais toujours vivant. Il y a fort à faire. D'abord, vouloir entrer. Hop, c'est fait dans la foulée de la motivation. Quel désordre ! Quelle poussière ! Il y a des toiles d'araignées partout. La seule solution, c'est de tout trier, de sortir tout ce qui est abîmé et cassé pour le jeter. Voilà une tirelire en forme de cœur tout ébréchée, on dirait qu'avoir vendu vos sentiments pour des profits sans importance n'est pas resté sans conséquences douloureuses. Mais c'est fini, ce n'était qu'une erreur. En avez-vous tiré la leçon ? Et tous ces vieux meubles empilés ? Tiens, leurs pieds sont rongés, leurs appuis sont devenus bancals, il faut les recycler, là où ils pourront servir d'une autre manière. Et la vieille lampe qui a perdu son culot d'ampoule. On ne peut plus rien pour elle. Privée de sa lumière, elle est décapitée ! Faites place nette, propre et libre. Regardez dans le coin cette poupée cassée. Votre enfant a grandi, il est parti dans sa vie et il devait le faire sans vous. Quoi de plus normal et de plus bénéfique pour lui ? De son unique œil restant, la poupée fixe le passé et ce moment figé dans le chagrin, quand le temps s'est arrêté au départ de l'enfant tellement aimé. À y regarder de plus près, est-ce bien lui

que vous aimez ? Ou bien le temps qui ne reviendra plus de ce que vous étiez alors ? Le passé envahit tout et, faute de place pour la vie qui cherche à s'étendre, le futur est privé de joie. Sans hésiter plus longtemps, ouvrez la lucarne du grenier et laissez entrer le souffle d'une ère nouvelle. Votre maison peut enfin respirer. Votre conscience d'être et de vivre tous ces lieux de vous-même vous met en accord avec votre réalité. C'est une nouvelle demeure qui vous accueille, un possible qui rayonne de la victoire remportée par vos efforts fervents. Bienvenue chez vous !

Les bienfaits du pardon

Faut-il encore vanter la délicieuse sensation de délivrance qui nous habite quand nous avons quitté l'indescriptible désordre dans lequel le mental revanchard aime à s'enfermer ? On aura beau chercher l'oubli ou se raconter les histoires qui nous arrangent, tant que l'on n'a pas véritablement pardonné, on ne sera pas délivré de la culpabilité qu'engendre inconsciemment le fait d'en vouloir à quelqu'un. À mon tour de vous demander de me pardonner cette insistance à revenir toujours au centre, là où tout s'inscrit et où tout se joue dans l'ouverture de votre cœur, là aussi où ça fait mal parfois. Je sais que c'est difficile mais je sais encore mieux à quel point, avec de l'entraînement, il devient plus léger de vivre sans colère et sans ressentiment, à quel point c'est bon de ne plus être attaché à de telles chaînes. Le pardon relance l'énergie de la vie. Quand l'esprit relâche sa pression, toutes les fonctions du corps se détendent et s'unissent, au bénéfice de la santé et du bien-être. Le mental s'accorde à reconnaître ce qui fait le bonheur de l'existence au lieu de ne voir que ce qui lui est contraire. Pardonner, c'est aimer la vie et renoncer à cette violence qui obscurcit notre vision. Où en serions-nous si personne n'avait jamais pardonné nos erreurs et nos fautes ? Qui peut se croire innocent de toute souffrance infligée à un autre être ? Ne serait-ce que pour nous soulager, nous avons tout intérêt à pardonner.

EXPÉRIENCE PERSONNELLE

Toute existence connaît ses drames, j'en ai eu mon lot et qui peut dire s'il n'en reste pas encore à venir ? Cette question, nous nous la posons tous, et elle reste à l'instant sans réponse. C'est tant mieux. Ne rien savoir de l'avenir nous aide à nous tenir sur nos gardes. Aussi vrai que le passé est mort et qu'il doit être proprement enterré et purifié, les projections dans l'avenir ne sont d'aucune utilité. Il ne sert à rien de vouloir savoir ce qui adviendra. Seul ce qui a été est entre nos mains, maintenant, l'outil du présent qui façonne l'avenir.

Pendant des années, j'ai étudié la psychanalyse. Devenue praticienne, j'ai absorbé, pénétré, accompagné les souffrances des histoires que les patients venaient déverser dans l'espace clos de l'analyse. J'ai compris à quel point nous avons tous besoin d'être ensemble pour accepter notre solitude et en faire le terrain d'une compassion salvatrice. Après m'être longtemps réfugiée dans les repaires de l'art, de la culture, et même dans les lumineuses tanières de la spiritualité, je suis revenue au point de départ de la vie, au point de réunion qui nous rassemble tous : l'humanité dans ce qu'elle a de plus frais, la vérité de l'être. Rien de compliqué ni d'exotique à cela parce que rien d'étranger à l'authenticité profonde de nous-mêmes. Finis les parures illusoires, les mesquineries, les faux-semblants. Finis les gribouillages et terminées les mascarades. Il n'y a pas de temps à perdre en souffrances inutiles. J'ai décidé d'être à mes propres yeux qui je veux être, et aux yeux du monde qui je suis ! Mais pour me reconnaître, je sais que j'ai besoin de vous, que nous avons tous besoin de tous dans la diversité de ce qui est et qui nous réunit. Alors faisons la paix.

L'AMOUR ET LE PARDON POUR FAIRE UNE VRAIE PAIX



Grâce à la souplesse de l'esprit, il nous est facile, quand nous devons faire un choix, de privilégier le sens de ce que nous recherchons véritablement au lieu de nous attarder sur le caractère agréable ou désagréable de ce que nous délaissions. Nous trouvons injuste de ne pas voir souffrir celui qui nous a blessés et nous voudrions pouvoir nous venger, puis nous réjouir des conséquences de cette vengeance ? Ce faisant, nous agissons exactement comme la personne que nous blâmons. N'est-ce pas déraisonnable ? C'est plus fort que nous, me direz-vous. Pourtant, vous vous trompez. Vous ne serez jamais satisfait, même si vous êtes vengé. Libre à vous de juger le bien et le mal. Mais libre à l'énergie de la vie de n'écouter qu'une seule voix, celle de l'amour. Pour connaître la paix, il n'y a rien d'autre à faire qu'aimer et pardonner.

7

Pratiquer le respect
et remonter aux sources de la sagesse



Le respect jaillit de l'humilité qu'un esprit affiné a su dépouiller des miasmes de l'ego. Il est le lien qui unit les amis pour toujours en reconnaissant les droits de chacun. Barrage contre les commérages et les jugements intempestifs, il œuvre pour la paix sans reprocher les différences. Le choix de faire de soi un bon être humain dans une bonne vie agréable pour soi et bénéfique aux autres passe par le respect des plus petites choses, dans les plus petits instants. Mais il ne faut pas confondre le respect avec une tolérance aveugle : la dignité couronne de respect les échanges entre tout ce qui est sans tomber dans la naïveté. Incarnation de la politesse, de la retenue et de la discrétion, le respect porte un regard constamment bienveillant sur les autres. Toujours solidaire, il est le remède à l'inconséquence et à la négligence. Et si le respect de soi est « l'un des devoirs les plus importants de l'homme », comme l'affirme Descartes, c'est simplement parce qu'il est synonyme de celui que l'on doit aux autres.

L'Occident se repaît de ses acquis et se prélassé facilement dans son abondance présente, oubliant qu'il doit tout à ceux qui ont fait naître sa culture et, par extension, ses charmes. En remontant le temps, vous allez puiser des sujets de réflexion et de méditation propices à réveiller en vous la distinction du respect en action. Car le respect se ressent et se pense avant de s'exprimer dans les plus petits faits. Être vivant, c'est ne jamais oublier les bienfaits reçus par tout ce qui exprime la vie. Si nous comprenons vraiment cela, nos cœurs s'emplissent de gratitude pour tout ce que nous recevons des êtres, de la nature et de l'ensemble de la planète. Car rien ne nous est dû.

Le respect est le contraire de l'ingratitude. C'est une preuve d'amour et une marque d'intelligence que la société moderne, dans son arrogance, a tôt fait d'oublier. Comment ne pas être reconnaissants quand nous portons attention à tout ce qui a été fait pour nous

depuis notre naissance ? Le respect favorise l'abdication de l'égoïsme, de l'orgueil et de la jalousie. Pratiquer le respect donne de l'envergure aux plus pâles esquisses d'affirmation de soi. Par cette attitude consciente de ce qui est et qui aurait pu ne pas être, la fierté se met au service de la noblesse. Par la force de l'élégance du respect, nous nous relions aux fils de ce qui nous permet d'être ici ensemble et d'en parler sans nous égarer.

Écouter les sources chanter

Depuis l'aube de l'expérience de l'être jusqu'à ce jour, l'homme a toujours été en quête de son origine divine. Certains l'ont trouvée, tels Jésus ou le Bouddha, et d'autres l'ont proclamée sous la forme de paraboles, exhortant chacun à la découvrir en soi comme la seule vérité rattachée au bonheur. Le discours des sages anciens est d'une grande simplicité et d'une tout aussi grande complexité. Il affirme que toute question contient sa réponse. Aussi convient-il, après l'avoir posée, de se mettre à l'écoute. N'est-ce pas ce qu'il y a de plus facile : ne rien faire d'autre qu'écouter ? Mais, visiblement, c'était encore trop compliqué. Les détenteurs de la sagesse sont donc devenus les messagers de leur expérience. Rien de plus éloquent, pour mettre tout le monde d'accord sur la « vérité », que de se plonger dans les différents courants spirituels qui ont traversé les âges. Car tous disent fondamentalement la même chose. Alors, pourquoi se battre et tenter de s'approprier une réalité qui appartient à tous dans son uniformité ? Pourquoi brouiller ce qui est limpide ? Pourquoi se faire la guerre ?

Dans une société de plus en plus bousculée, les gens ne savent plus entendre l'appel de leurs besoins véritables ni écouter ceux des autres. Devenus assourdissants, les bruits du monde couvrent la mélodie du bonheur. Quand on parle d'écoute, on parle d'intérêt. C'est-à-dire de porter attention à ce qui est, à ce qui se passe vraiment et plus précisément ici. La vie n'est pas sensible à l'indifférence et la neutralité n'exprime pas le respect. La vie récompense tout ce qui est vivant en gratifiant d'une énergie sans

cesse renouvelée tout ce qui porte un intérêt constructif à la générosité. Savoir écouter est une qualité qui va de pair avec le respect. Alors soyons attentifs. Depuis toujours, la sagesse nous montre le chemin. Voyons un peu ce qu'il en fut et ce que toujours il en est.

La sagesse de l'Égypte antique

Trois mille ans avant notre ère, la somptueuse Égypte vivait des jours privilégiés sous la bénédiction des dieux qu'elle adorait. Très présents, les maîtres spirituels étaient entendus par les rois comme par le peuple. La Bibliothèque nationale de France conserve un document datant de la XII^e dynastie (env. 1990-1785 av. J.-C.), le papyrus Prisse, qui mentionne le vizir Ptahhotep ayant vécu sous le règne du pharaon Djedkaré Isési, de la V^e dynastie. L'enseignement de Ptahhotep reste un texte majeur de la philosophie égyptienne. En voici un court extrait qui illustre l'unité de toutes les sagesse : « Cet enseignement sera utile à qui écoutera mais nuisible à qui transgressera. Si tu es un chef, écoute calmement les paroles d'un quémandeur, ne le repousse pas avant qu'il ait vidé son corps de tout ce qu'il a pensé te dire, l'homme malheureux aime soulager son cœur plus encore que devoir accomplir ce pourquoi il est venu. »

Les sages de l'Égypte antique accordaient une valeur primordiale à l'ouverture du cœur, qui sait faire taire l'envie de paraître au bénéfice de l'écoute attentive. Les besoins égoïstes sont relégués à l'arrière-plan, la tromperie et les mensonges s'éloignent. L'écoute rend humble et silencieux, dans le respect du bien-être de l'autre. Les ancêtres sont, comme les parents, des habitants de la terre, leur sagesse doit être entendue et mise en œuvre, même quand les mots qui portent ces enseignements nous semblent d'un autre âge. L'humain d'hier est toujours l'humain d'aujourd'hui. Les mœurs ont changé, les vêtements aussi, mais la sensibilité du cœur reste la même. Peu importe la manière dont il l'exprime, l'homme aime et déteste avec toujours autant d'intensité. La sagesse n'est pas nouvelle et elle n'a été inventée par personne. Elle est au cœur de

l'être et, pour ceux qui l'oublent, elle doit être ranimée. C'est une question de survie.

Aux sources de l'Inde

Les Védas (environ 800 avant notre ère) regroupent un ensemble de textes dont la formulation symbolique devient l'expression de la parole. La langue vibrante et poétique qui présente cette parole prend le plus souvent la forme de proses destinées à être chantées, murmurées, méditées. Écrits par des sages, les versets gardent l'anonymat de leurs auteurs, marquant ainsi que l'universalité du courant spirituel ne saurait se réduire à une individualité. Patanjali, grand maître incontesté du yoga, aurait écrit un ensemble de traités réunis sous le titre de *Yoga sūtra*, base de la philosophie et des codes du yoga. Ce que l'on sait moins, c'est que cet ouvrage compilé en 162 aphorismes fut rédigé entre le ⁱⁱ^e siècle av. J.-C. et le ^{iv}^e siècle ap. J.-C. Il y aurait eu en fait pas moins de quatorze Patanjali attelés à la conception des règles du yoga !

Le panthéon védique se déploie dans la majesté de ses nombreuses divinités, dont aucune ne prend le pouvoir sur les autres. Elles restent unies par l'indissociable lien de leur complémentarité. Les dieux Indra, Agni, Brahma et Ishvara sont des qualités essentielles à la conduite harmonieuse de la vie, et s'ils apparaissent sous une forme humaine, ce n'est que pour aider les êtres à les associer à leur propre soi. D'un point de vue plus large, les dieux sont considérés comme agissant à un niveau « mondain », c'est-à-dire que leurs pratiques possèdent une capacité à faire évoluer les êtres jusqu'à la limite de leurs désirs de vie, dans la jouissance des sens et l'attachement à leurs correspondances. Ce qui les différencie de la puissance omnipotente d'un dieu transcendé est le pouvoir d'attraction qu'exercent sur eux les plaisirs de la terre.

Plus largement, les dieux hindous incarnent l'énergie des cinq éléments : la terre, l'eau, le feu, l'air et l'éther ou espace, dans ce qu'ils ont de plus subtil et de plus pur. Ces cinq éléments deviennent

des qualités essentielles au bonheur lorsque leur énergie s'adapte à une manière d'être. Par exemple, lorsque la terre compacte et lourde devient l'équilibre en soi par la concentration de sa stabilité ; lorsque l'eau qui s'infiltre bruyamment devient l'adaptation aux transformations par la grâce de sa fluidité ; lorsque le feu volatil devient le courage et la maîtrise de soi par sa puissance contrôlée ; lorsque l'air impalpable et imprévisible devient la simplicité d'être par sa légèreté dépourvue de complications ; enfin, lorsque l'espace invisible devient la transcendance de tout ce qui est dans l'absorption de sa transparence. La représentation des dieux agissant au niveau des hommes étend alors un pont entre le connu et l'inconnu de soi et de l'univers.

Moins populaire que le poème sacré *Bhavagad Gîta*, considéré traditionnellement comme la parole divine descendue sur terre au début de l'âge noir *kali yuga* pour aider les hommes en les instruisant sur la réalité de leur être, le *Yoga Vâsishtha* est un texte du ^{vi}^e siècle ap. J.-C., reconnu comme portant les plus hauts enseignements spirituels. Voici un extrait des versets 69 et 70 : « Les paroles de sagesse ne sont que des paroles, non la sagesse elle-même, tant qu'elles prennent leur substance dans le désir et la passion. » Nous voilà revenus à ce qui se distingue entre le savoir et la connaissance, distinction qui implique une expérience basée sur l'exploration du sens de tous les phénomènes.

D'une manière plus concrète pour notre voyage, l'enseignement des textes sacrés de l'Inde nous laisse le choix de continuer à adorer nos dieux mondains comme le pouvoir, la richesse et les plaisirs des sens, en toute connaissance de leur caractère éphémère, donc illusoire. Mais l'écoute, c'est-à-dire l'étude et le respect de cette sagesse ancienne, nous indique la possibilité d'accéder au bonheur véritable en nous libérant de la fascination qu'exercent sur nous nos perceptions immédiates. Il ne s'agit pas de les mépriser, mais d'en éprouver la fiabilité par l'expérience vigilante et persévérante. N'atteint pas l'Éveil qui ne s'en donne pas la peine.

Écouter le Tibet

La voix de sagesse tibétaine la plus proche de nous, la plus présente et la plus accessible aussi, est celle de Sa Sainteté le Dalaï-Lama. Voici par exemple ce qu'il écrit sur la fragilité des apparences : « Le bonheur spirituel n'est pas comparable à celui apporté par la réussite matérielle et la réalisation des désirs temporaires. Alors que toutes les sources de plaisirs se tarissent avec les circonstances changeantes et les variations de temps, la conscience spirituelle cultivée et entretenue baigne le cœur dans un océan de félicité. » Adaptée à notre époque, la voix du Dalaï-Lama prolonge le message de Bouddha qui nous dit qu'en matière de progression spirituelle, « nous sommes notre propre sauveur ou notre propre ennemi ». Pour faire la place au développement de l'esprit qui rend la vie heureuse, il faut parvenir à renoncer à tout ce qui suscite l'orgueil et la vanité. L'attachement aux satisfactions mondaines, les sorties et les réjouissances, lorsqu'elles deviennent l'attraction majeure d'une existence, ne laissent plus de temps à la pratique spirituelle. Cependant, il est naturel d'apprécier les bons moments, les partages de cœur avec ses proches et ses amis et toutes les autres choses offertes par la générosité de l'existence. Quand les instants de joie se font plus rares, quand le temps des épreuves s'annonce, les plus joyeux sourires s'estompent chez ceux pour qui le bonheur ne repose que sur des éléments extérieurs. Il en va tout autrement pour les personnes qui cultivent leur jardin de paix et d'amour au-dedans de leur être profond, sans dépendre des circonstances bonnes ou mauvaises du moment. Pour adhérer à ces paroles, sans doute faut-il aborder la partie la plus exigeante du cœur de vérité des enseignements de Bouddha : accepter les paroles sacrées telles qu'elles se présentent, sans chercher à les rattacher à de quelconques exemples de notre vécu ou de nos connaissances. Pour aller plus loin, il nous faudra faire suivre cette écoute d'une pratique.

Mais dans l'immédiat, restons attentifs à la sagesse du passé. Dolpopa Shérab Gyaltsèn (1292-1361) fut l'un des penseurs les plus importants et les plus originaux de l'histoire du Tibet. Surnommé le Bouddha du Dolpo, il dispensa des enseignements peu accessibles aux esprits ordinaires. Ce grand maître déplorait l'inconséquence des êtres qui passent leur existence dans le seul éblouissement des

phénomènes passagers. Il regrettait l'obscurcissement des consciences étrangères à la réalité de leur nature véritable, confondant les apparences avec l'authenticité de leur être, alors même que cet aveuglement était la cause de toutes leurs souffrances. Il a ainsi écrit : « Être un maître aujourd'hui est difficile, la franchise de mes paroles mécontente souvent les autres, mais parler comme eux tromperait mes disciples. Au royaume enneigé du Tibet, je suis seul à comprendre ce que j'ai découvert. »

Peut-être vous demandez-vous pourquoi je vous parle ici de ce grand méditant. L'expérience de Dolpopa vient ajouter une lumière éclairante sur nos petites lueurs furtives. Encore faut-il souligner qu'en ces temps éloignés, les querelles d'école et les divisions ne manquaient pas. Les choses n'ont d'ailleurs pas tellement changé. Aujourd'hui, il vaut mieux ne pas bousculer les gens, quitte à les laisser fermenter dans leur confusion ! Le cheminement spirituel est déjà si incertain devant le clinquant des objets d'attention habituels qu'un seul mot un peu trop réaliste, une parole un peu trop abstraite, font l'effet d'une violente secousse sismique. Alors on évite de parler de ce qui est vraiment, parce que ça fâche ! Pourtant, la voix glorieuse de Dolpopa nous délivre un message essentiel : « J'ai mené mes recherches avec la rectitude d'un fil à plomb pointé sur la vraie nature de la réalité, exactement telle qu'elle est, sans qu'elles soient contaminées par les préjugés, la partialité ou les présomptions. Comme témoins, j'ai pris la pensée de Bouddha, celle des excellents maîtres érudits et réalisés et les ai méditées jusqu'à ce qu'apparaisse la différence entre la conscience fondamentale universelle et la sagesse fondamentale universelle. Le sens profond qui les sépare les unit en même temps, à savoir : la nature relative de tout ce qui existe est vide de nature propre ; le reste, soit la nature absolue, est vide d'autre. » À ceux qui s'interrogeaient sur le sens de ce langage sibyllin, il conseillait d'étudier et de vérifier l'impermanence des phénomènes en observant la précarité de ce qui apparaît, existe un temps et disparaît définitivement. Aucune apparence ne résiste au temps. Et qu'en est-il du moi intérieur ? Cela aussi passera, se transformera et finira par se dissoudre en se vidant de son bagage dans l'absolu. Et que se passe-t-il alors ? Rien ! Dolpopa expliquait que ce rien était tout et qu'il n'était possible

de pénétrer ce prétendu mystère qu'en en faisant l'expérience directe au travers de la méditation. Il affirmait que cela comptait bien plus que de passer sa vie à rassembler des connaissances, elles-mêmes vides par nature, car dépourvues de sens réel. Sans expérience, il n'y a rien sur quoi appuyer une quelconque connaissance. Tel est le message de Dolpopa.

Même si l'extrait sur la nature véritable est plus ardu que d'autres passages de son œuvre, j'ai voulu vous en faire part pour que vous puissiez remonter aux sources de la sagesse dont nous parlons ici. Et qu'ainsi la pratique du respect reprenne tous ses droits. Le sens du sacré s'est aujourd'hui perdu pour beaucoup, la foi ne repose plus que sur des objets profanes et la beauté de l'esprit du monde disparaît sous les pantomimes des pierrots et des clowns. Pratiquer le respect, c'est revenir à l'écoute de l'origine en remontant le temps pour mettre à nu l'authenticité du présent.

Les 12 rayons solaires

Impossible d'évoquer les sources ancestrales des sagesse du corps et de l'esprit sans citer le Hatha Yoga dont s'inspirent aujourd'hui toutes les déclinaisons plus ou moins fantaisistes du yoga.

La Salutation au soleil

L'enchaînement le plus populaire, la Salutation au soleil, est une incitation à reconnaître et respecter un des éléments indispensables à la vie : la lumière. Il a traversé les âges pour nous parvenir intact, dans sa fraîcheur originelle. Alors ne vous en privez pas et tentez de pratiquer le plus régulièrement possible cet hommage à la vie. Ce faisant, considérez l'attention que vous portez à chaque mouvement comme une marque de respect envers vous-même, qui se diffuse harmonieusement dans l'extension de l'enchaînement.

La Salutation au soleil est une technique complète qui permet de concentrer son impact énergétique dans tous les centres de vitalité : glandes, nerfs, circulation sanguine et lymphatique, tonification musculaire par les étirements et la régénération des organes et du souffle. C'est donc l'ensemble de l'organisme et de son fonctionnement qui est mis en relation positive par la pratique de cet enchaînement. Il en résulte un meilleur processus d'assimilation et d'élimination, offrant au corps physique un renforcement du système immunitaire. Côté corps subtil, la pratique répartit l'énergie dans les deux canaux lunaire et solaire Ida et Pingala, libérant les tensions émotionnelles en douceur et avec efficacité. Le parcours d'évolution spirituelle se trouve ainsi soulagé des trop pressantes perturbations mentales qui sont autant d'obstacles à un bon équilibre.



L'enchaînement s'accomplit traditionnellement en trois rythmes respiratoires différents. Mais un livre ne peut sans danger vous transmettre les indications que seule vous accorde la présence d'instructeurs qualifiés à vos côtés. Dans un premier temps, vous vous contenterez donc d'appliquer l'alternance d'un souffle naturel entre deux postures. Les bénéfices en seront tout aussi profitables. Des pratiques plus élaborées viendront par la suite si vous en éprouvez la nécessité. Progressivement, la respiration développera

la sérénité et favorisera l'attention. Vous entendrez alors le message de votre corps dans l'apaisement de votre esprit. Mais pour le moment, il s'agit de vous positionner dans le cycle des 12 liens karmiques.

Les 12 liens karmiques

Ils constituent les maillons de l'engrenage qui forment la Roue de la Vie. Car nous sommes tous soumis au déroulement constant de ce système créateur/destructeur, principe même de l'existence : naître, vivre, mourir et renaître. Dans ce parcours, nul ne peut contester l'inéluctabilité de la souffrance, qui traverse toute forme de vie, et son aboutissement qu'est la transformation qu'on appelle la mort. Nous souhaitons tous voir le bonheur entrer et demeurer dans nos existences, mais les instants dénués de souffrance sont rares, et tout change et s'achève toujours. Sous l'emprise de l'attachement, nous souffrons de cette mouvance continuelle du temps et des éléments, qui rendent les mouvements de la vie aussi éphémères qu'un vol de papillon. La philosophie bouddhiste invite à regarder le principe de vie tel qu'il est, sans leurres, sans dénis et sans rejeter une réalité pour le moins déroutante. Pour que chacun puisse étendre une vision juste sur le monde, et particulièrement sur ce qui le concerne directement, la Roue de la Vie nous rappelle l'interdépendance des causes qui nous amènent à vivre pleinement ce que nous vivons. Et voici comment nous créons ces causes.

La Roue de la Vie

Elle est composée d'une jante divisée en douze parties, de six rayons et d'un moyeu à double paroi. Un être terrifiant tient cette roue entre ses griffes et sa mâchoire. Il s'agit de Yama, le seigneur de la mort.

Au centre du moyeu se trouvent trois animaux symboliques, un coq rouge, un serpent vert et un cochon noir, qui représentent les trois poisons de l'esprit. Au centre, le porc, symbole de l'ignorance fondamentale, tient dans sa gueule la queue du coq, expression du désir-attachement, lui-même tenant dans son bec la queue du serpent, symbole de la haine et de l'aversion. Tous trois forment le cercle intérieur du centre de la roue. Ces trois poisons mentaux sont bel et bien les fondateurs de la souffrance sous tous ses aspects.

Il ne s'agit pas ici de développer les détails de l'engrenage dans les mondes (états d'esprit) de souffrances que les êtres sont amenés à traverser, mais d'insister sur les dommages causés par une ignorance qui n'a rien à voir avec le manque de connaissances. Profondément investi dans la fausse réalité du « Moi je », l'esprit ignore son potentiel de bonheur, qui ne peut être développé qu'à partir d'un lâcher-prise du désir-attachement et de l'aversion. Lorsque, par la compréhension de sa véritable nature au moyen de l'étude et de la pratique, l'esprit abandonne les trois poisons et leur légion de successeurs (jalousie, envie, colère, orgueil, etc.), il quitte le territoire des souffrances et accède à la béatitude produite par la paix totale appelée Nirvana, ou paradis de l'esprit. Et pourquoi cela peut-il se produire ? Simplement parce que le renoncement aux perturbations émotionnelles libère de l'engrenage des causes de souffrances. Le cycle des 12 liens karmiques illustre de façon informelle le parcours mental que nous pouvons accomplir dans le déroulement classique de nos existences présentes. Cette formulation se veut volontairement simple et utilement symbolique pour faciliter l'intégration de la relation interpénétrante entre les choses et les êtres. Peut-être serons-nous moins exigeants dans nos attentes, plus tolérants et plus aimants dans nos échanges si nous réalisons notre unité invisible mais présente en toute chose ?

Et maintenant, dans le respect de la pure tradition, voyons comment l'ignorance engendre les trois poisons responsables de nos afflictions.

Le Samsara

Au sein de la Roue de la Vie, les états de souffrances sont répartis en six « mondes », six niveaux de souffrances engendrées par les actions nuisibles exercées sur nous-mêmes comme sur autrui et sur tout ce qui est. Dans les « régions » les plus élevées du Samsara (les différents niveaux de conscience), en dehors de notre champ de vision et de notre compréhension ordinaire, il est des êtres, continuellement heureux, qui se nourrissent de paix et de plaisirs. Les lieux sont magnifiques et l'environnement favorable au plus grand bien-être. Ce sont les résultats des mérites antérieurement acquis par les actes vertueux. Cependant, le monde des dieux, comme on le nomme, n'épargnera pas ses habitants quand, par épuisement des bonnes ressources karmiques, ils devront abandonner les jouissances de cette existence fortunée pour revenir au point de départ.

Les bonnes ressources karmiques sont rassemblées par les comportements favorables à l'énergie de la vie et exempts d'actes nuisibles. Nous disposons tous d'un bagage de bonnes et de mauvaises empreintes karmiques. Quand tout va bien, nous avons tendance à réduire les efforts que nous nous appliquons à produire quand il arrive des complications. En période d'abondance, nous « consommons » notre capital bonheur et il ne restera, au bout du compte, que les produits douloureux du capital souffrance, reliquat de nos actes négatifs. C'est ainsi et nous n'y pouvons rien changer. Quand tout va trop bien, quand tout est trop facile dans une vie, on néglige tout effort et on ne fait rien pour progresser. Même quand on ne fait aucun tort à personne, on agit contre son bien, car l'insouciance est mère de l'aveuglement. La paresse et la complaisance règnent en maîtres chez les occupants du monde des dieux. Or la mission de la vie est d'avancer toujours dans la voie de la progression, contrarier cette mission fait irrémédiablement chuter et tout est à recommencer.

Poursuivons notre parcours. Au niveau inférieur vivent les demi-dieux, querelleurs et jaloux. Le tronc de l'arbre de la félicité plonge ses racines dans leur monde, tandis que les branches porteuses des fruits du bonheur s'étendent chez leurs voisins les dieux. Les malheureux ne peuvent qu'apercevoir les « objets » de tous leurs

désirs, sans jamais y accéder. Cette convoitise inassouvie les rend fous de colère et de jalousie. Ils l'ont oublié mais, semblables à bien d'autres (à nous peut-être ?), ils ont, en d'autres temps, passé leur vie à amasser des richesses et à envier celles qu'ils ne possédaient pas.

En dessous des demi-dieux se trouve le monde des humains, vivant dans l'alternance des joies et des souffrances. À l'instant même où le bonheur apparaît, il perd le pouvoir de durer indéfiniment. Quelle tristesse ! Ici aussi tout passe et se rompt par la force des choses, et quand les vents karmiques soufflent, tout espoir de garder intact ce que l'on serre dans ses bras s'évanouit à jamais. Le seul véritable intérêt de ce niveau d'expérience est le choix, car avec lui tout peut changer et s'améliorer. Cela vous le savez, ces lignes ne cessent d'en évoquer les bons moyens.

Sous le monde des humains se trouve le peuple animal, asservi par la peur et l'esclavage, même pour les plus féroces des bêtes sauvages. Aucune possibilité d'échapper à la soumission des conditions, l'ignorance a gagné, qui fait de ses adeptes la proie de tous les dangers.

Plus bas encore se trouve le monde des esprits avides, persécutés par le manque et l'envie continuelle d'absorber ce qu'ils trouvent pour étancher leur soif et leur faim (au sens propre comme au sens figuré). Leurs besoins, symbolisés par un énorme abdomen, ne seront jamais satisfaits parce qu'ils n'ont pas la capacité d'apprécier ce qui leur est présenté. Ils sont dotés d'un minuscule gosier, dans lequel même la plus fine paille ne peut passer. Résultat : d'une avarice sans bornes et/ou d'une névrose incontrôlée, ce qui revient au même, sans doute ont-ils, en d'autres temps, refusé assistance et protection à qui en éprouvait la nécessité. Ou simplement ont-ils volontairement agressé leur propre corps par des excès ou des suppressions intempestives de nourriture.

En bas de l'échelle, enfin, on trouve le monde des souffrances infernales. Et là, il n'y a pas de mots pour illustrer ces temps passés à vivre et à revivre les causes des malheurs infligés à autrui. C'est l'indescriptible douleur des cœurs et des corps qui, sans espoir d'y

échapper, assistent aux abominables souffrances dont ils furent les auteurs et vivent en rebond les sévices commis sur leurs victimes.

Et la roue tourne encore et encore dans le Samsara, comme une meule qui broie tout ce qu'elle contient. Que devons-nous comprendre de cette description ? La sagesse ancestrale bouddhique indique par cette représentation qu'il est possible de sortir des cycles de souffrance par renoncement à tout ce qui laisse naître les poisons dans nos cœurs et dans nos esprits. Comme l'a dit Bouddha : « Renoncez à ce qui est nuisible. Il est possible d'y renoncer. S'il n'était pas possible de renoncer à ce qui est mal, je ne dirais pas : "Renoncez-y." Mais parce que c'est possible, je dis : "Renoncez à produire la souffrance." Faites devenir ce qui est bien. Il est possible de faire devenir ce qui est bien. S'il n'était pas possible d'établir la paix et la joie, je ne dirais pas : "Faites-le." Mais parce que c'est possible, je dis : "Faites le bien." »

La chaîne des souffrances

De l'*ignorance* et des poisons qu'elle engendre naissent les causes de souffrance. Des *causes de la souffrance* naissent la conscience ou l'impétueuse production de nouvelles et multiples causes. Parce que c'est d'un élan que naissent toutes choses. De la *conscience* naissent le nom et la forme, c'est-à-dire la matérialisation des empreintes déposées sur le courant de conscience. Ainsi s'établissent les bases de nos différentes incarnations. Du *nom* et de la *forme* naissent les six sources, ou les six perceptions sensorielles, sources de tous les désirs. Des *six sens* naît le besoin du contact : l'organe des sens entre en contact avec ce qu'il appréhende. Du *contact* naît la sensation : les émotions, les réactions, les sentiments d'appréciation, d'indifférence ou de rejet. De la *sensation* naît le désir de retrouver encore et encore le goût d'une sensation que l'on a aimée et la manifestation de l'aversion pour ce qui n'a pas été apprécié. Le désir fait surgir l'attachement au plaisir. Du *désir* naît la saisie, quand on s'empare avec toujours plus d'avidité des objets de satisfaction. De la *saisie* naît le devenir, à savoir le résultat envisagé

par tout ce qui a été créé sous l'emprise de l'ignorance. Tout ce qui accapare l'esprit et qui est mis en activité en vue de combler un désir trouve sa concrétisation en vue d'une réalisation. Ainsi, pour que quelque chose se produise, il faut avoir réuni toutes les causes et conditions propres à son accomplissement, et c'est lorsque ces causes ont suffisamment mûri qu'elles deviennent prêtes à se matérialiser. Le *devenir* engendre la naissance qui n'est autre que l'apparition pleinement réalisée (l'effet produit par les causes) à partir de tout cet enchaînement de faits. De la *naissance* surviennent inmanquablement la *vieillesse* et la *mort*.

C'est ainsi que le Bouddha Shakyamuni a répondu à l'éternelle question des humains : « D'où venons-nous ? Où allons-nous ? » Son enseignement explique le processus d'engendrement de la vie et des souffrances qui lui sont communes. Le Bouddha Shakyamuni n'a jamais dit de ne pas aimer son existence. Bien au contraire. Mais il a montré à quel point un attachement immodéré aux plaisirs du Samsara nous projetait sans fin dans les états de souffrance. La Roue de la Vie expose clairement combien il est nécessaire de s'engager dans une voie de modération émotionnelle au bénéfice d'une expansion de la véritable compassion, première valeur du bonheur. La sagesse permet de se défaire des liens de l'attachement égocentrique pour faire place à la liberté d'être.

La juste attitude du respect

Voici une méditation réduite à sa plus respectueuse et plus simple expression. Il s'agit de vous positionner debout, les pieds réunis, et de joindre vos mains au niveau du cœur en inclinant légèrement et doucement le buste et la tête. Ce faisant, tout en souplesse au niveau des jambes, laissez-vous apprécier cette manière amicale de vous rencontrer dans la juste attitude de respect que vous vous devez. Ensuite, laissez venir mentalement un « objet » de noblesse. Ce peut être une image, une statue, présentes réellement ou imaginées. Il s'agit de vous présenter un support qui suscite le respect en votre esprit.

Commencez d'abord par considérer la bonne opportunité dont vous disposez pour vibrer à l'unisson des meilleures choses de votre vie. Alors que vous avez un peu plus conscience de la véritable nature de votre être, vous comprenez à quel point il est important de respecter votre corps en tant que réceptacle de l'énergie de la vie, votre cœur en tant que détenteur des plus belles qualités d'amour et de compassion, votre esprit en tant que porteur du potentiel de réalisations qui conduisent au bonheur. Réfléchissez à cela quelques instants, pendant que vous gardez la posture du respect, puis allez vous asseoir sur une chaise ou sur votre coussin de méditation. Laissez-vous absorber entièrement dans la contemplation du joyau des courants spirituels qui vous permettent d'élever votre niveau de conscience. À vous de déterminer la source de l'élan spirituel qui jaillit en votre être et en tous ceux qui en ont porté le message.

EXPÉRIENCE PERSONNELLE

Parce que la pratique du respect ne peut être complète qu'en acquérant un caractère équanime, je vais encore vous parler du pardon.

Très tôt, ma mère m'a enseigné le respect des maîtres spirituels. Elle m'a appris à adopter naturellement les comportements dévotionnels justes devant ceux et celles qui éclairent le chemin. Par son expérience, et la mienne plus tard, j'ai réalisé que seuls les authentiques détenteurs des traditions ancestrales ont la capacité de délivrer un pur savoir par une pure transmission. Aujourd'hui, bien des valeurs inestimables sont dénaturées et finissent par se perdre dans le laxisme et l'ignorance des transmetteurs. C'est la marche du temps et je pense que nous n'y pouvons rien, sauf à nous employer individuellement à conserver nous-mêmes notre propre intégrité.

Mes maîtres m'ont chargée d'enseigner le Dharma, la voie de Bouddha, ce que je fais depuis une dizaine d'années. Jour après jour, je n'ai de cesse d'étudier encore et toujours, et de méditer en m'efforçant au mieux de mettre en pratique, dans mon quotidien, ce que j'ai reçu et continue d'apprendre. Je suis donc bien placée pour témoigner des immenses difficultés qui n'en finissent pas de survenir sur un chemin de progression. Une seule chose ne faillit jamais chez moi : c'est la foi et l'amour inconditionnels que j'ai toujours voués au divin, donc aux êtres. Même s'il s'élève toujours des incompréhensions face aux

fonctionnements de la nature humaine, à commencer par la mienne. C'est ainsi que j'ai appris la compassion et c'est ainsi qu'en pardonnant, j'ai un jour vu le voile de l'aversion se lever. J'ai vécu ces expériences de pardon comme une délivrance par l'abandon de l'intolérance.

J'ai finalement compris que mon rôle n'était pas de n'aimer et n'apprécier que ceux ou celles qui pouvaient convenir à ma façon de voir les choses, mais d'accorder aux autres le droit de réagir comme bon leur semblait, sans les bannir de mon cœur. C'est aussi douloureux qu'apaisant. À partir de cette acceptation, je savais en effet que, sans être d'accord, je n'avais plus d'animosité contre ces personnes. Il me restait même un espace tranquille où je pouvais tenter de les aimer.

Je suis convaincue que le chemin passe inmanquablement par l'épreuve de la résistance à l'ego devant ses exigences insatisfaites, mais il existe quelque part au fond de nous le vague souvenir de la splendeur d'amour qu'est la réalité de notre véritable nature. Notre mission humaine est de nous en rapprocher et, si possible, de la révéler à la lumière de son accomplissement. À tous les maîtres qui m'ont enseigné cela, et particulièrement à l'intention du très vénérable Mogchok Rinpoché, mon maître actuel, sans la bonté duquel je ne saurais toujours pas ce que compassion veut dire, j'adresse un éternel merci nimbé d'un infini respect et d'un amour sans condition.

Votre jardin intérieur

Pratiquer le respect commence par soi-même, car la nécessité de bien vous aimer s'exerce dans la reconnaissance de vos qualités. Retirez-vous pour un moment dans la plénitude de votre jardin intérieur. Le meilleur de vous-même sait accueillir vos souffrances passées et les transformer en la force d'avancer vers la lumière de la vie qui vous tend les bras.

C'est un lieu mental, réalité vivante baignée dans la douceur des couleurs de l'été indien. Il fait bon, il fait tendre, il fait heureux en vous. Reposez-vous en cette image, détendez-vous et laissez-la prendre sa place dans vos perceptions et dans vos sensations. Respirez l'air au parfum de miel des feuilles rouillées, écoutez les

notes flûtées des échanges amicaux que se font les oiseaux à l'approche d'un changement de saison et laissez-vous rêver tout éveillé.

Auprès de vous, silencieuse et profonde, la présence d'un arbre. Votre regard intérieur fouille dans les profondeurs de ses racines. Enfouies dans la terre de votre pays d'origine, elles symbolisent votre famille, depuis vos ancêtres jusqu'à vos parents de cette vie. Elles portent les ramifications de l'entourage qui vous a vu grandir : vos éducateurs, vos amis. Les racines de l'arbre abritent l'esprit de tout ce qui a concouru à vous construire dans cette existence. Prenez le temps d'observer, de sentir, de vous souvenir des meilleurs moments, des instants où vous avez été fier de vous. L'énergie des racines de l'arbre permet cela. Détendez-vous.

À partir des racines et au-dessus de la surface de la terre s'élève le tronc de l'arbre. Observez son contour. Les traces gravées dans son écorce révèlent parfois des marques profondes. Ce sont les cicatrices laissées par les vécus douloureux depuis votre plus tendre enfance. Tout le monde a connu ces bobos, ces blessures et même ces fractures. Restez l'observateur, mais ne laissez pas votre émotionnel participer au voyage. C'est du passé, c'est fini, tout est envolé. Aujourd'hui est tout autre. Votre regard sait voir sans se détourner, mais ne s'attarde plus sur les regrets. Il y a tant de belles et bonnes choses à contempler. Comme ces moments d'amour partagés : la première fois où vous avez vu la mer, découvert la beauté des animaux sauvages, senti l'herbe mouillée après l'orage. Vous vous souvenez ?

Dans la continuité du tronc s'élèvent à présent les branches de l'arbre qui s'étirent vers le ciel, s'amuse à croiser leurs bras de bois comme autant de possibilités disponibles à la réalisation de votre projet de vie. Regardez bien, cela vous concerne pleinement.

Les feuilles que vous voyez maintenant ont l'apparence de vos acquis et les fruits qui se cachent encore dessous indiquent vos réalisations. Tout ce que vous avez produit de bon, de bénéfique à l'énergie de la vie se présente sous de délicieux aspects. Réjouissez-vous, régalez-vous !

Auparavant dissimulés, d'autres bourgeons font leur apparition le long des branches. Ce sont les rêves de votre projet de vie, votre avenir en devenir. Laissez venir, détendez-vous, n'imposez rien et laissez faire.

Dans le ciel mordoré de votre cœur apaisé, une tendre fleur de paix ouvre largement sa corolle. La brise légère et parfumée berce les branchages, pacifiant les pensées, réconciliant les souvenirs.

Tous conflits éloignés, vous n'avez plus besoin de faire la guerre à vos émotions. Le temps de la paix s'allie au souffle du respect que vous portez à vos efforts et aussi à vos chutes car aujourd'hui vous êtes debout, et clairement en conscience de l'être. Silence et communion dans cet instant sublime.

DE LÀ OÙ NOUS VENONS VERS LÀ OÙ NOUS ALLONS



La simplicité d'être favorise le respect. Toutes les histoires de vie connaissent des erreurs, voire des déviations. Mais rien n'est inutile, car ce que nous vivons contient un facteur d'évolution. Combien de temps faudra-t-il pour que nous devenions heureux ? Cessez de perdre ce temps précieux et ralliez-vous à la réponse qui est en vous.

En prenant l'habitude de nous souvenir des efforts des autres, de leur créativité, du développement de leur intelligence et de la ténacité avec laquelle ils ont amené le monde aux progrès que nous connaissons, nous ne pouvons que rester humbles et reconnaissants. Sans eux, nous ne serions pas grand-chose aujourd'hui. Sans l'évolution de la science et sans tous ces hommes et ces femmes au service du vivant, que ferions-nous de nos maladies ? Où en serions-nous avec nos recherches, nos études et notre confort ? Oui, j'entends vos reproches et votre amertume pour ce qui ne se fait pas comme on aimerait, pour

toutes les fautes commises, etc. Mais où en sommes-nous avec nous-mêmes, avec les autres, avec la terre que nous polluons, pillons et appauvrissons ? Il n'est que temps de nous secouer si nous ne voulons pas porter le lourd bagage karmique d'avoir laissé à nos enfants une terre de misère comme preuve de l'amour que nous leur proclamons.

8

Pratiquer la souplesse pour dépasser ses rigidités



Au sens propre comme au figuré, la souplesse est question d'entraînement et de régularité. À la naissance, nos membres, nos tissus et nos articulations sont très déliés, puis nous nous raidissons et nous solidifions à mesure que le temps passe. Pour l'esprit, c'est pareil. Enfants, nous apprenons très facilement ce que plus tard nous aurons un mal fou à retenir. Au départ, l'énergie saute, gambade et danse. À l'arrivée, elle est devenue le bâton qui frappe douloureusement tous nos élans.

Les grands maîtres yogis affirment la nécessité d'assouplir l'esprit pour rendre le corps agréable à vivre et certaines techniques méditatives engagent à atteindre un niveau de concentration donné pour obtenir des réalisations, entre autres la souplesse corporelle. Parviendrons-nous à cet état d'être qui sait dépasser ses limites au point d'en renverser les barrières ? Que faire quand le corps se défend par les douleurs contre une posture trop éprouvante pour lui ? C'est ce que nous allons voir.

La souplesse est une faculté d'adaptation et, comme le reste elle se travaille. Vous ne devrez pas hésiter à vous plier aux règles d'un chemin sans garde-fou apparent, mais sur lequel vous devrez veiller à rester sans glisser.

Être souple, en langage du yoga du bonheur, c'est abandonner toutes les rigidités du corps et de l'esprit. Et il y a là fort à faire ! La méthode la plus adaptée à notre travail conjoint est celui de l'énergie, du Qi, comme disent les taoïstes, qui ont inventé le Qi Gong. Si cela vous convient, vous allez donc confier votre corps et votre esprit aux évolutions de l'énergie vitale qui parcourt et anime le ciel, la terre et tous les êtres. Pour ce faire, je vous propose de visiter la science énergétique chinoise, qui explique les fondements de la nature unique reliant l'homme à l'univers.

Le Qi Gong des cinq éléments ou la nature de la vie

Le Qi est le flux de l'énergie qui assure le principe actif dans tous les corps vivants en rechargeant à chaque instant les mouvements qui traversent l'espace d'un corps, d'un lieu ou d'un souffle. Invisible mais présent au sein de la matière qu'il anime de façon perceptible et imperceptible, le Qi est en priorité l'information du courant de l'énergie qu'il génère. Dépendant des informations qu'il reçoit d'autres courants, comme la pensée, les états émotionnels, les propriétés des aliments, le mode de vie et l'héritage génétique, sans omettre les facteurs environnementaux, le Qi peut être positif ou négatif, tantôt l'un tantôt l'autre ou encore les deux réunis au travers de tendances différentes.

Le Gong est la mise en réalité temporelle de ce courant. Il est l'activité du Qi, le principe de vie mis en œuvre par les exercices de santé et de développement spirituel et un comportement en harmonie avec l'intelligence universelle. Les bénéfices sur le corps, le mental et l'esprit de cette activité qui régule et régénère sont désormais largement prouvés scientifiquement. C'est pourquoi le huitième bonheur, dont la qualité essentielle est la souplesse de l'être global, intègre consciemment le mouvement fluide du Qi dans l'espace corps/esprit, poursuivant le but de toujours mieux servir l'énergie de la vie. Le Qi Gong des cinq éléments que j'ai spécialement créé pour vous tient compte des saisons de la vie exprimées à l'échelle d'une journée. Selon la science traditionnelle énergétique, la « naissance », la « croissance », la « maturité », la « récolte » et le « stockage » marquent le début de la cause, son développement, son installation durable, sa production (son effet) et son accomplissement final appelé « retour ». D'un point de vue spirituel, ce trajet énergétique s'inscrit point par point sous forme d'empreintes déposées dans le courant de conscience, véhicule abstrait de notre devenir. Ainsi en va-t-il de vies en vies depuis des temps sans commencement.

La naissance (matin)

Chaque matin, au réveil, le début de journée relance le processus de la naissance. Un nouveau jour commence et avec lui de nouvelles possibilités. Aujourd'hui, tout est possible !

Au sortir des bras du sommeil et des rêves, prenez conscience de l'espace-temps qui vous est offert en plaçant silencieusement les mots clés que voici dans un souffle régulier : « renouveau », « gratitude », « bénéfique », « temps présent », « positif », « lumineux », « reposant ». Peut-être en trouverez-vous d'autres plus personnels. Par exemple : inspire, renouveau ; expire, gratitude, etc.

1. Après quelques instants de concentration douce, consacrez beaucoup d'attention à rassembler une part de votre énergie vitale en provoquant une arrivée de Qi dans la paume de vos mains. Pour cela, frottez vigoureusement vos mains l'une contre l'autre une dizaine de fois et déplacez-les jusqu'au-dessus de votre crâne sans le toucher en vous efforçant de percevoir l'émanation du fluide de Qi pénétrant votre tête et se répandant en surface simultanément. Descendez ensuite lentement les mains, que vous faites passer devant votre visage et votre cou. Arrivé face à la gorge, avalez consciemment votre salive en pensant avaler le Qi comme un nectar bénéfique. Concentrez-vous sur la prolongation de votre vie dans les meilleures conditions d'être. Puis continuez la descente en passant devant la région du cœur, où vous faites une halte. Respirez tranquillement en tentant de percevoir la douce chaleur qui émane de votre cœur, puis avalez de nouveau votre salive et le Qi en pensant et en ressentant distinctement l'entrée et l'ouverture d'un sentiment de compassion qui vous porte agréablement vers les autres. Reprenez le cours de la descente de l'énergie en procédant de la même manière devant et à l'intérieur de votre estomac, puis au centre de votre ventre. Terminez en

libérant vos bras dans un mouvement souple dirigé vers le bas, comme pour secouer de l'eau ayant coulé sur vos mains et vos bras. (*Enchaînement à faire une à cinq fois de suite.*)

2. Maintenant, frottez à nouveau vos paumes de mains l'une contre l'autre et appliquez-les directement au bas de votre dos, dans la région sacro-lombaire. Gardez les mains immobiles et sentez la chaleur qu'elles communiquent à votre peau, puis frottez très fort cette région de bas en haut, en restant attentif à la chaleur qui s'en dégage. Ce faisant, visualisez à l'intérieur de la région ainsi stimulée, un foyer d'énergie alimenté par votre respiration. À chaque inspire, l'énergie se fortifie. À chaque expirer, elle répand une chaleur harmonieuse dans les reins *via* tout l'espace corporel. (*Faites cinq respirations lentes et profondes de cette manière.*)
3. Frottez de nouveau vos mains l'une contre l'autre et placez-les maintenant au centre de votre ventre. Sans aucun mouvement, pensez que ce lieu, à l'intérieur du ventre, est celui de la régénération du Qi. Inspirez en « voyant » le souffle descendre dans la profondeur du ventre et retenez un court instant votre souffle dans vos poumons sans expirer, l'esprit concentré dans le ventre et l'énergie qui s'y rassemble. Puis expirez doucement en « voyant » le souffle remonter le long de votre dos, à l'intérieur du corps, accompagné de cette même sensation de chaleur bienfaisante et régénératrice. Poursuivez sans interruption le parcours du souffle s'épanouissant dans vos épaules, glissant le long de vos bras pour finir par laisser s'écouler par la paume de vos mains le surplus de Qi usagé, vous libérant ainsi de toutes les fatigues. Ramenez immédiatement votre attention au centre de votre ventre. (*Recommencez le trajet jusqu'à cinq fois au maximum.*)
4. Après cela, respirez librement en prenant conscience des possibilités qui s'offrent à vous en ce début de journée. Renouvelez votre détermination à vous diriger dans le sens

du côté positif et constructif de la vie. N'oubliez pas de laisser toujours consciemment allumée la lampe de la vigilance.

5. Terminez en adressant votre gratitude à tout ce qui existe dans l'univers et qui, comme vous, aspire au bonheur. Portez en offrande tout le bon et le joyeux que vous possédez dans un souffle de reconnaissance qui se diffuse au cœur de la vie même. Puis vaquez tranquillement à vos occupations habituelles, confiant en les résultats positifs qui ne manqueront pas d'être au rendez-vous de vos attentes. N'oubliez pas cependant que même les difficultés serviront votre développement. Belle journée à vous !

La croissance (midi)

Le soleil est à son apogée, c'est le temps de la progression. Quelque chose en vous aspire au meilleur et vous allez y arriver en vous appuyant sur une motivation claire et déterminée. Tout en vous et autour de vous est susceptible de vous venir en aide si vous acceptez de considérer que les moindres faits ont leur importance. Votre état d'être, vos réactions devant tout ce qui apparaît et disparaît déterminent le résultat. Ainsi, prenez le temps de vous observer lorsque vous vous trouvez devant un problème. Voyez clairement votre manière intérieure/extérieure de répondre à la situation. Comment vous sentez-vous à ce moment-là ? C'est la meilleure indication, car si vous êtes mal, c'est avec cette douleur à l'âme qu'il va falloir participer consciemment à une reformulation de vos perceptions. Ce n'est pas facile, mais si vous comprenez le mécanisme de la transformation et les bases sur lesquelles il doit reposer, l'effort vous paraîtra acceptable et même bienvenu. La croissance, c'est l'expansion de votre vision des choses, c'est le développement de vos capacités à vous améliorer, c'est de l'équilibre entre votre monde visible et l'univers invisible rendu palpable par votre progression. Il s'agit de croître en vous, de sortir de vos restrictions pour pénétrer la liberté.

Commençons par le corps en prenant conscience de l'énergie vitale à l'œuvre d'entretien de la vie en vous, de réparation et de régénération constantes. Pour aider et stimuler cette action, vous allez utiliser ces formes d'automassage appelée Do-In et Tui Na issue de la médecine traditionnelle chinoise. Accessible à tous, cette discipline de santé vous permet de vérifier que vous pouvez beaucoup pour vous. Elle est aussi le moyen de passer par le corps pour mieux servir votre vie. Par ce biais, si je puis dire, vous allez découvrir une nouvelle façon de « vous » vivre en allant au-devant de cette réalité qui peut tout pour vous. Ne pensez pas que je vous entraîne dans la vague aux illusions portée par les phénomènes de mode. Oui, le Do-In et Tui Na sont en vogue, mais cette approche de l'être, comme le Qi Gong, est tout à fait sérieuse et ses bénéfices sont reconnus par la science, énergétique tant au niveau préventif que curatif.

Le Do-In Tui Na de la croissance

Prenez soin de faire vos exercices avant de déjeuner. Il est recommandé de les pratiquer l'estomac vide pour qu'il n'y ait pas d'interférence avec la digestion. Vos mains se feront l'instrument de votre guérisseur intérieur. Choisissez un endroit calme et revitalisant, un parc par exemple. Ne gardez pas de bagues, montre ni bracelets, leur énergie serait cause de trouble pour l'équilibre que vous allez mettre en place. Sentez-vous à l'aise, détendu et heureux d'entrer en contact avec le meilleur de vous-même.

Le Do-In Tui Na ne s'adresse pas à vos muscles, mais à l'énergie de vie avec laquelle vos pressions, palpations et autres pétrissages vont entrer en connexion. C'est pourquoi vous devez prendre très au sérieux ce que vous allez faire pour votre bien.

1. D'abord, rencontrez-vous en réunissant vos mains devant votre cœur. À ce contact, joignez une respiration fluide et légère pendant quelques secondes. Puis pétrissez vos doigts et la paume de vos mains en étant bien attentif à votre

ressenti. À l'aide de la pulpe du pouce, massez profondément l'éminence thénar (la partie charnue qui est située sous le pouce). Cela aura pour effet de stimuler légèrement vos surrénales en vue d'un équilibre dynamique de votre énergie.

2. À l'aide de votre pouce, massez par petites pressions continues tout le long du parcours du « bracelet » que constituent les lignes transversales imprimées naturellement sur vos poignets. L'effet bénéfique se porte essentiellement sur le soulagement des tensions au niveau du nerf sciatique.
3. Il s'agit maintenant de remonter le long de chaque bras en effectuant tour à tour de vastes pressions et pétrissages, puis d'atteindre les épaules et de pincer vigoureusement vos trapèzes (ça doit faire un peu mal !) et d'appuyer fermement et ponctuellement la pulpe de tous vos doigts ensemble sur la partie supérieure des omoplates. Vous en ressentirez une profonde détente et un surcroît d'énergie.
4. Avec vos mains l'une après l'autre, pétrissez l'arrière de votre cou puis remontez vers la nuque et enfoncez vos pouces simultanément dans les trous occipitaux qui se trouvent au bas de votre nuque. Remontez ensuite en utilisant le bout de vos doigts comme des petites baguettes de percussion qui parcourent rapidement toute la surface de votre crâne. Cette action a pour effet de détendre l'ensemble de votre corps et particulièrement de soulager les maux de tête et les torticolis.
5. Effectuez des petites pressions simultanées sur chaque côté des flancs, pétrissez la taille et pincez-la, tambourinez la région sacro-lombaire, pétrissez le gras des fessiers et massez vigoureusement vos cuisses. Effet tonique et fluidifiant garanti.
6. Arrivé aux genoux, prenez les rotules dans la paume de vos mains et massez en appui léger dans un mouvement rotatif, sans décoller vos mains qui doivent rester paumes rivées aux genoux, en aller et retour dans un sens et dans l'autre. Vous en ressentirez un profond apaisement dans le bas du dos et l'ensemble du corps.

7. Parcourez vos jambes jusqu'aux pieds en longs mouvements glissés légers à la descente et plus affirmés à la remontée, suivis de mouvements « griffés » en remontant les jambes, cuisses et fessiers. Effets salutaires sur la circulation sanguine et lymphatique lorsque le mouvement est doux mais cependant appuyé.
8. Arrivé au niveau du ventre, effectuez des mouvements rotatifs légèrement massés d'une main dans un sens et de l'autre main dans l'autre sens. Ces mouvements achèvent ce parcours d'automassages relaxants.
9. Clôturez votre séance en libérant l'énergie utilisée par les mains en les secouant vigoureusement.

Ce travail de Do-In Tui Na ne doit pas prendre plus de 10 à 15 minutes au maximum après quoi vous pouvez aller déjeuner en toute sérénité. En revanche, si vous souhaitez y ajouter un enchaînement de Qi Gong, voici ce que je vous propose.

Le Qi Gong de la croissance

Placez-vous dans la posture de l'arbre du Qi Gong, qui est une attitude de concentration/lâcher-prise. Debout, ouvrez les jambes de la largeur de vos épaules, les pieds parallèles, les bras le long du corps. Inspirez et expirez tranquillement jusqu'à ce que le calme vous rejoigne.

Restez ainsi immobile et détendu quelques instants. Mettez maintenant en circulation dans l'espace corporel et psychique toute l'énergie rassemblée au cours du Do-In Tui Na en pratiquant « La marche haute », qui consiste à produire de grandes et hautes enjambées sur place. L'ensemble peut prendre 5 ou 10 minutes suivant votre souhait. Cet exercice est un entraînement cardio-vasculaire doux.

La maturité (après-midi)

La réflexion précède la méditation. Le temps est au discernement. Prendre le recul nécessaire face à toute impulsivité. De la méthode et de l'application dans une concentration attentive et lucide. La tête réunit souvent l'ensemble des tensions sous forme de crispations qui ralentissent le fluide de l'énergie vitale, conduisant à des douleurs et un mal-être. Voici quelques remèdes :

Le Do-In Tui Na de la croissance

1. À l'aide de vos deux mains, massez toute la surface de votre crâne comme si vous vous faisiez un shampoing, sans hésiter à déplacer la peau du crâne avec amplitude.
2. Exercez de courtes pressions avec votre index au centre de votre front tout en maintenant chaque pression le temps de compter jusqu'à 10.
3. Placez vos deux index au coin de vos yeux près du nez, faites une dizaine de petites pressions.
4. Pétrissez vos oreilles à pleines mains de haut en bas (*cinq fois*) puis faites un massage frotté avec les paumes de vos mains en couvrant entièrement vos oreilles (*cinq fois*).
5. Massez alternativement d'une main et de l'autre, la base de votre nuque en partant du centre de la nuque pour descendre en étirant le mouvement dans votre cou (*une dizaine de fois*).
6. Relaxez votre tête en effectuant des pressions bien appuyées sur la surface de votre front et sur l'arrière de votre cou (une main sur le front, l'autre sur le cou, *10 pressions simultanées*) puis libérez la nuque en basculant doucement la tête en avant (étirement profond de la région cervicale jusqu'aux premières dorsales). Restez ainsi quelques secondes, puis portez la tête en arrière en étirant le cou et le thorax en « arrondissant » le bassin en rétroversion, de manière à ne pas cambrer. Vous

effectuez ainsi un redressement vertébral en douceur et profondeur.

7. Placez votre main droite sur l'oreille gauche avec le bras au-dessus de votre tête, inspirez, la tête droite, en maintenant la position du bras, et expirez en laissant le poids de la main peser sur le côté de la tête qui bascule naturellement vers un côté. À faire une fois de chaque côté en prenant bien le temps de la respiration et sans rien forcer car il s'agit d'un profond étirement cervical.

Le Qi Gong de la maturité

Ce Qi Gong permet de prendre conscience de l'énergie vitale circulant harmonieusement dans le corps.

1. Debout, jambes réunies, les mains posées l'une sur l'autre au centre du ventre, les coudes légèrement portés vers l'avant, inspirez en ouvrant la jambe droite vers la droite, tout en levant doucement les bras devant vous au niveau de votre estomac.
2. Puis expirez en posant le pied droit sur le sol en descendant les bras au niveau du bas-ventre où vous arrondissez vos mains comme si vous teniez une boule d'énergie devant votre ventre. On appelle cela « former l'énergie ». Vous devez donc avoir conscience que l'espace contenu en forme de boule entre vos paumes est une part de cette énergie universelle que vous avez, par ce geste, rassemblée entre vos mains.
3. En inspirant, donnez à la boule un quart de tour vers la droite, ce qui place votre main gauche au-dessus de la droite. À l'expire, dirigez votre corps vers la diagonale droite en ouvrant le pied droit d'un demi-pas vers cette diagonale, en faisant glisser la main du dessous (droite) qui dirige le bras en direction de la diagonale, tandis que la main du dessus (gauche) se retire vers la gauche en arrière et en bas.

Continuez ce mini-enchaînement en évoluant dans les quatre directions, c'est-à-dire en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre, jusqu'à vous retrouver au point de départ. Ensuite, reprenez la même chose en tournant vers la gauche.

Vous accomplissez ainsi la boucle complète de l'énergie Yin-Yang unifiée. Le résultat apporte un évident bien-être par l'équilibrage harmonieux des courants forts en surface comme en profondeur, qui circulent en vous.

La récolte (soirée)

Le ciel et la terre sont en chacun, « Tout ce qui est en haut est comme ce qui est en bas », il n'y a pas de différence entre nous. C'est pourquoi nous devons prendre conscience de l'importance du confort des autres en tant qu'élément déterminant de notre propre bien-être. Ainsi, quand on rentre chez soi en fin de journée, il est bon de trouver le moyen d'être véritablement ensemble pour un partage et une communication authentiques. Si vous retrouvez alors votre partenaire de vie, voici quelques exercices à faire ensemble. Si vous êtes seul, rapprochez-vous du monde en pensée et utilisez ces bons moyens de communication que sont le téléphone, le courriel ou encore les réseaux sociaux. Dans le premier exemple, vous étendrez votre connexion à l'exercice corporel ; dans le second, vous agirez en formulant verbalement ou par écrit vos bons sentiments. Dans l'une comme dans l'autre situation, le corps sera toujours participant.

À deux

Un des partenaires est assis, l'autre debout à ses côtés. C'est celui qui est debout qui agit.

1. L'entrée en contact se fait par les mains qui se posent délicatement sur vos épaules. Laissez s'installer la détente dans le mouvement ondulatoire produit par un massage des épaules en « roulés » avant-arrière, sans que votre partenaire décolle les mains de vos épaules. Cela fera bouger votre bras de manière naturelle et involontaire. Ensuite, le partenaire debout se place derrière vous pour effectuer des percussions avec la pulpe de ses doigts réunis, le long de votre colonne vertébrale, en descendant et en remontant. (*À faire dix fois d'un côté puis de l'autre en longeant la colonne vertébrale.*) Les percussions sont rapides et très appuyées, de manière à lancer une onde vibratoire bien profonde pour entrer en résonance avec les tout petits muscles situés à l'arrière de votre colonne et leur transmettre une indication de détente. Cela permet aussi, et surtout, d'établir un contact apaisant et équilibrant avec le système nerveux neurovégétatif de manière à vous apporter un véritable bien-être. Ces gestes s'accomplissent sur un rythme respiratoire lent et régulier.
2. Vous vous allongez maintenant sur le dos. Votre partenaire se tient à vos pieds et soulève votre pied droit, tandis que vous laissez tout le poids de votre jambe peser dans ses mains. Puis prenant appui sur sa jambe arrière et en se reculant buste en arrière, votre partenaire va étirer lentement votre jambe en maintenant l'étirement pour que vous ayez le temps de respirer profondément plusieurs fois dans la posture maintenue. Il en sera de même pour l'autre jambe.
3. Maintenant, asseyez-vous tous les deux dos à dos, en reliant vos rythmes respiratoires de manière égale. Ne parlez pas et restez à l'écoute l'un de l'autre, attentifs au ressenti des messages intérieurs. Puis, tandis que l'un penche son buste en avant, l'autre laisse son dos reposer sur le dos ami et abandonne sa tête sur la nuque ou le dos du partenaire. Inversez ensuite le mouvement de manière à produire une alternance de balancements lents et infiniment apaisants.

Cette communication non verbale saura vous prouver ses bienfaits sans attendre. Si vous le souhaitez, vous pouvez échanger les rôles

dès maintenant ou laisser l'échange pour le lendemain.

En solo

Cette pratique permet de prendre conscience de l'énergie vitale par des mouvements libérateurs.

1. Debout, les jambes ouvertes à la largeur de vos épaules, réunissez vos deux mains au centre de votre ventre. En inspirant, élevez votre main droite le long de la ligne médiane de votre corps jusqu'au-dessus de votre tête, puis descendez-la en expirant, en suivant le même trajet. Arrivé au niveau de votre ventre, changez de main et faites la même chose avec votre main gauche. Reprenez ensuite le mouvement en montant les deux mains et en suivant le même trajet, sur un rythme respiratoire lent et régulier. Quand vous élevez le mouvement, pensez que vous dynamisez vos énergies ; quand vous le descendez, pensez que vous calmez vos énergies. Vous entrez ainsi en résonance avec votre système neurovégétatif pour une régulation bénéfique. (*À faire une dizaine de fois, sans forcer la respiration.*)
2. À présent, il est question de libérer l'énergie dans un mouvement spontané ou non contrôlé. Toujours debout, essayez de laisser aller vos mouvements là où ils veulent aller. Ce peut être dans tous les sens, il n'y a personne pour en juger. Le principal est que vous sentiez votre corps se dénouer dans des mouvements souples et libres. Ce peut être en rotations, ondulations des bras et jetés de jambes sans brutalité, c'est à vous de déterminer les gestes susceptibles de vous donner le sentiment que ce qui entravait votre espace libre est en train de se dégager par votre action présente.
3. Maintenant, allongez-vous sur le sol et ramenez vos genoux sur la poitrine, croisez vos pieds et maintenez cette position avec vos bras qui enlacent vos jambes. Prenez soin de bien

allonger votre nuque en rentrant le menton sans décoller la tête. Et reposez-vous sans pensées.

Le stockage (nuit)

La nuit est le moment où la pure énergie se recharge. C'est l'opportunité d'une prise de conscience de l'existence de cette énergie ultime qui est l'essence de chaque être. La nuit, quand tout s'endort, cette énergie attend d'être réveillée. C'est le retour à l'être véritable.

1. Pour commencer, utilisez la même pratique que celle du réveil en frottant les paumes de vos mains l'une contre l'autre avec la pensée d'entrer en relation directe avec l'énergie pure que vous êtes. Appliquez les paumes devant ou sur vos yeux fermés, en visualisant un flot d'énergie lumineusement blanche et en sentant physiquement ce flot pénétrer vos yeux en profondeur. Vous ne rêvez pas, car cette énergie est réellement toujours présente autour de vous, mais vos yeux de chair ne la voient pas. C'est donc avec le regard de la conscience que vous pouvez la capter. Quand vous pratiquez de cette manière, vous demandez aux « yeux intérieurs » de votre conscience de s'ouvrir, pour voir l'énergie subtile apparaître distinctement dans la luminosité immaculée de votre esprit. C'est cette reconnaissance de la nature véritable de votre esprit qui peut vous permettre de soigner votre corps et votre âme. En visualisant clairement cette pluie intérieure qui se déverse dans l'espace intersidéral de votre être, comme l'élément guérisseur dont votre corps a besoin, vous nourrissez vos cellules en apports subtils, ceux-là mêmes qui concourent à votre santé parfaite. *(À faire cinq ou six fois de suite en marquant bien le temps nécessaire à la visualisation.)*

2. Une fois que votre corps est rempli de lumière, ouvrez votre attention à l'introspection, tout en maintenant la visualisation de votre corps de cristal. Il est toujours difficile de reconnaître ses torts. Vous le ferez plus facilement en regardant intérieurement les réactions des autres à vos comportements. Il s'agit de peser le pour et le contre de ce qui se passe du point de vue d'un témoin non impliqué émotionnellement. En devenant ce témoin, vous aurez plus d'espace pour juger en votre âme et conscience et non au titre de votre ego. Cela demande beaucoup de discernement, de circonspection, d'honnêteté et d'humilité. Prenez le temps qu'il vous faut pour le faire correctement.
3. À présent, vous allez visiter votre état d'être physique (fatigue, agitation, sommeil perturbé, etc.). Cela vous permettra de comprendre à quel point il est urgent de rétablir un flux d'énergie équilibré avant de vous en prendre aux autres. Cette réflexion méditative faite dans la clarté de votre esprit pur (dimension supérieure de votre conscience) favorise la reconnaissance de vos erreurs et l'indispensable regret qui vous autorise à définitivement tourner la page sans engager une culpabilité destructrice.
4. C'est le moment de donner le pardon, le temps de la libération. Pardonnez à vous-même et libérez-vous de vos enfermements. Pardonnez aux autres et libérez-vous du poids des ressentiments. Pardonnez aux événements et libérez-vous des chaînes de l'attachement. Le pardon est la promesse d'un monde intérieur/extérieur meilleur.
5. Maintenant, prenez l'engagement de ne plus chuter. À nouveau, frottez les mains l'une contre l'autre et posez les paumes sur vos paupières closes. L'énergie lumineuse et purifiante vous pénètre dans l'abondance de son flot continu chargé de nettoyer toutes les salissures du passé, du présent et de cette journée écoulée. Lorsque vous percevez et ressentez une paix profonde, vous êtes purifié, vous avez accompli votre but, un temps tout neuf peut se présenter dans le courant nouveau de votre vie.

Ce temps s'installera pendant votre sommeil et prendra toute son expansion à tous les niveaux de votre conscience. Et demain sera beau !

NOTRE CORPS EST CE QUE NOUS VOULONS QU'IL SOIT !



Il est temps de réagir de façon constructive aux idées préconçues. Certes, la matière dont est fait le corps est périssable mais nous pourrions vivre plus longtemps et avec moins d'inconfort sans subir si douloureusement toutes ces dégradations. Pour cela, il nous faudrait donner la priorité au pouvoir de l'esprit et nous permettre de développer ses immenses possibilités. Pour cela, il nous faudrait y croire !

9

Pratiquer la confiance pour apprivoiser ses faiblesses



La confiance, c'est avant tout de l'expérience. Maintenant que vous savez ce qu'il faut faire, il est temps de passer à l'action dans tous les domaines de votre être et de votre vie. Toutes les belles théories sur le bonheur seront encore bien incapables de vous offrir le calme et la force de l'esprit dont il est question dans ce livre si vous ne vous offrez pas régulièrement l'indispensable expérience intérieure. Je veux parler de la méditation. Or, pour produire les bienfaits du retrait intérieur, il faut décider de vous y mettre, en toute confiance de vos capacités à réaliser ce que vous souhaitez.

Méditer n'est pas réservé à cet instant spécial où vous prenez place sur un coussin ou sur une chaise. Cela, c'est l'acte postural, et rien d'autre. Méditer est un état d'esprit qui se cultive et s'entretient à chaque instant, quand vous vous lavez, quand vous mangez, quand vous vazez à vos occupations. Si vous ne commencez à méditer qu'au moment où vous l'avez programmé, ce sera beaucoup plus difficile.

En premier lieu, faites confiance aux conseils des sages, les vrais pratiquants du passé et ceux du présent qui n'ont jamais transgressé les règles incontournables dans l'exercice de l'art méditatif. La pratique de la méditation perd vite la noblesse de son sens et la richesse de ses résultats si on l'extrait de sa source. En tentant d'accommoder la méditation à la sauce d'un profit immédiat, sans respecter la rigueur et l'autodiscipline acquises dans la douceur, vous pataugerez dans une mare aux canards boiteux, c'est sûr !

Faites-vous confiance

Ce qui vous tient le plus à cœur est d'être bien dans votre vie, bien dans votre corps, bien avec les autres, et cela commence par être

en accord avec vous-même. Mais ça vous l'avez compris. Alors faites de la méditation le fil conducteur de votre quotidien.

La confiance accorde le bonheur à l'esprit qui, subtilement, en fait cadeau à la vie. Son contraire est la peur, le repliement sur soi par manque d'estime de ce que l'on représente à ses propres yeux, le doute et l'instabilité. La confiance est l'absence d'anxiété. Pour s'épanouir, elle a besoin du support des huit qualités qui engendrent le bonheur et que nous avons précédemment travaillées ensemble (les huit premiers bonheurs). C'est pourquoi j'insiste en vous disant que vous ne serez jamais trompé par la confiance basée sur l'expérience, celle que vous avez mise en route au travers des exercices corps/esprit qui améliorent la vie.

Cependant, pour que votre expérience ne s'appuie pas uniquement sur votre ego, la confiance doit reposer sur vos plus belles valeurs intérieures. Quelqu'un qui se fierait absolument à lui-même sans jamais remettre en cause le fonctionnement de son esprit serait dans l'erreur. La confiance n'est pas l'absence de peur au sens d'inconscience du danger, elle est cette faculté de franchir les limites de la peur parce qu'on se sent porté par quelque chose de plus fort que son anxiété. La confiance, comme la foi, n'est rien d'autre que de l'amour. Je vous le dis depuis le début, les valeurs du cœur sont les plus grandes forces. Il n'y a pas de confiance sans amour. L'amour est la force du monde mais le monde semble l'ignorer. En fait, le monde ne s'aime pas, ne s'apprécie pas tel qu'il est depuis l'origine, c'est-à-dire nu dans son cœur. Il lui faut acquérir des ornements futiles, il court après des distinctions qui le démarqueront pour lui faire croire qu'il est puissant. Le monde est un enfant colérique et fragile qui s'est sevré trop tôt par arrogance et précipitation, et qui maintenant manque de l'essentiel élan de l'amour authentique. Il ne peut approcher les victoires qu'il espère, car ce qu'il cherche est à l'opposé de ce qu'il contemple.

Sortez du lot et faites-vous confiance. Pour ne pas être submergé par les emportements qui troublent le discernement, soyez conscient de vos faiblesses, de vos défauts. Mais sachez prendre le pas sur eux, ne les laissez plus vous dominer. Regardez comme tout change et se transforme vite. Au lieu de craindre le phénomène de

l'impermanence, accueillez-le comme l'espoir de la réussite. Il vaudrait mieux cesser de tout prendre tellement au sérieux que l'on s'en rend malade. Il n'est pas toujours possible d'intervenir positivement sur les affaires du monde, mais il est en notre pouvoir de faire changer les nôtres comme nous le voulons. Parce que cela dépend uniquement de la manière dont nous réagissons. La confiance se situe au commencement. Il n'y a rien de plus à dire mais tout à apprendre par l'expérience que nous en faisons. Donc, passons à la méditation.

De quoi avez-vous besoin ?

Vous disposez d'un corps et d'un esprit, et le second dirige le premier. Pourtant, comme il est difficile de se concentrer quand viennent nous assaillir, au moment de méditer, les multiples pensées disparates, fruits des productions de désirs, de fureurs et de déceptions ! Dans ces états, comment l'esprit pourrait-il être le bon conducteur du corps et le mener à la santé et au bien-être ? Nous avons besoin de mettre de l'ordre dans le chaos émotionnel qui nous submerge ordinairement. Et cela commence par poser les pensées sur un support qui leur va bien : le souffle. Tous les manuels d'éducation à la méditation le préconisent d'emblée et nous ne manquons pas d'y revenir dans chaque préparation à la concentration.

La première règle est de nous rappeler dès maintenant que cet usage ne doit quitter aucun instant de la journée. Je m'explique. Chaque souffle est associé à un flot de pensées qui entre dans votre corps à chaque inspiration. Et ce que vous pensez influence ce que vous ressentez au point d'inscrire en vous les marques de vos réflexions récurrentes. Le livre de votre vie s'écrit selon votre façon de penser, vous devenez ce que vous êtes à l'instant où vous l'êtes en conscience. Si l'on veut le bonheur, le vrai, il faut d'abord mettre de l'ordre dans ses pensées. C'est-à-dire changer le mode de fonctionnement du mental. Accaparé par les objets de désirs que le monde lui présente continuellement, notre esprit cherche et emploie

tous les moyens qu'il juge propices à leur satisfaction. Il se délecte de la jouissance de ses sens. Qu'importe s'il lui faut poursuivre une quête acharnée pour renouveler des plaisirs qui, aussitôt acquis, s'évanouissent. Je vous l'ai déjà dit mais il est important d'y revenir.

Dans la méditation, il n'y a rien à acheter, rien à vanter, rien à saisir, car tout se fait tout seul. Mais il ne s'agit pas du « tout » sensoriel. Si vous persistez à reproduire votre manière de vivre vos espoirs et vos émotions habituels dans le cadre intérieur de la méditation, vous perdrez votre temps. Il faut impérativement changer de fonctionnement ! D'où les huit premières étapes qui vous ont été proposées dans cet ouvrage. Impossible de les occulter pour aller plus vite, car le changement bénéfique dépend de la préparation engagée avec joie et assiduité au service du développement des qualités nécessaires. Réjouissez-vous et n'y voyez pas une contrainte désagréable, mais la seule victoire qui vaille d'être vécue : celle que vous remportez sur vous-même. Si vous n'acceptez pas de devenir votre propre chef, avec tout l'ordre et toute la joie que cela implique, c'est qu'inconsciemment vous croyez n'être pas prêt pour le bonheur. Pourtant, vous vous trompez douloureusement ! Il ne tient qu'à vous de changer en tordant le cou à des croyances erronées, comme celle d'être une personne d'importance si vous avez un nom connu ou de l'argent, ou d'être aimé de tous en répondant aux demandes des autres, même si elles vous font transgresser votre éthique. Vous qui cherchez à accomplir votre projet de vie le mieux possible, ayez d'abord confiance en vous et basez-vous sur les succès remportés sur vos défaites. Mais n'oubliez pas que, comme nous tous, vous avez besoin des autres. Sans eux il n'y a plus de repères, plus de miroirs pour nous renvoyer nos justes actions et nos faux comportements. La réflexion méditative ne se confond pas avec le jugement ou la critique, elle doit toujours permettre le discernement qui protège des mauvais engagements.

Sur le coussin ou sur la chaise

Il vous faut avoir compris que la patience est désormais votre meilleur atout. L'esprit ne change pas ses habitudes en un rien de temps, mais cela ne vous empêche pas de vous y appliquer dès maintenant, à condition de faire de la patience votre alliée.

Cette fois ça y est, vous êtes assis, prêt à méditer. « Que faire ? » interroge le mental. Juste observer ce qui vient à votre conscience, vos sensations, vos perceptions. Observez sans discuter et laissez passer sans attendre quoi que ce soit des idées qui se présentent. Imaginez que vos pensées sont des biches qui traversent l'espace du champ mental, semblable en ce moment à une prairie. Elles apparaissent, gambadent et disparaissent. C'est tout. N'essayez pas de les retenir, c'est impossible. Les biches sont des animaux sauvages qu'il est inutile de chercher à dompter et cruel de vouloir capturer. Tout comme vos pensées, dès l'instant où vous désirez méditer.

Puis arrive le moment où vous percevez la profondeur de l'esprit. C'est l'ébauche de la concentration, là où tout ce qui a été dit auparavant prend tout son sens. Si l'attitude méditative n'est pas mise en application au quotidien par l'habitude de porter attention à ce que vous faites, ce que vous dites et ce que vous pensez selon un modèle de clarté et de vérité, vous ne parviendrez pas à aller plus loin, parce que vos pensées resteront désordonnées, emportées par les courants des sollicitations sensorielles. Ce sera plus fort que vous. Croyez-le, pour parvenir à méditer vous devez intégrer ces valeurs à vos comportements habituels, jusqu'à ce qu'elles deviennent vôtres. Tout ce qu'on vous dit d'autre à ce sujet n'est que du vent. Pour accéder au bonheur, à la paix, à la joie, il faut leur ressembler. Sinon rien de tout cela ne dure. Vous voyez, cela ne dépend que de vous. Ayez confiance ! C'est en devenant familier avec le calme que vous verrez le calme apparaître et s'installer. Et cela vaut pour toutes les qualités que vous sollicitez. Ainsi, lorsque vous prendrez place pour méditer, votre esprit n'aura pas à combattre ses éparpillements, il sera aussitôt prêt. L'existence ne sera jamais parfaite, mais en nous efforçant d'aller vers le meilleur, le plus constructif et le plus paisible en nous, nous faisons en sorte que les éléments porteurs d'amélioration et de belles

réalisations se profilent rapidement. Plus nous entrons en contact avec les sources d'harmonie, plus l'eau des bénéfices coule dans notre vie. L'observation intérieure de vos agissements extérieurs, au moment même où ils se produisent, permet non seulement de voir au plus près vos réactions, mais aussi et surtout de commencer à changer ce qui apparaît négatif. Par la force de l'habitude, nous ne prêtons plus attention à ce que nous disons ou faisons et nous ne nous rendons même pas compte des causes de souffrances que nous ne cessons de créer. Quand la contrepartie arrive, il est trop tard pour éviter d'en souffrir. Si nous présentons un état d'esprit aussi faible à la méditation, cela ne peut marcher. Et l'on aura beau revenir s'asseoir encore et encore, l'esprit continuera de chevaucher ses illusions.

Rappelez-vous aussi qu'il faut avoir éprouvé du plaisir pour revenir en chercher dans les mêmes conditions. Le fait de méditer, ou tout au moins de commencer à vous y engager, doit dès le début vous apporter de la joie. Si ce n'est pas le cas, vous n'aurez pas envie d'y retourner et vous finirez par abandonner. Mais quand l'esprit n'est pas très aguerri à la pratique, comment faire pour y trouver quand même plaisir et joie ? C'est ce que nous allons voir.

On ne s'empare pas du bonheur

Le bonheur de la méditation n'est pas palpable. C'est une réalité intangible, et pourtant façonnable, comme l'est celle de votre esprit. Les valeurs, les qualités, les talents sont certes insaisissables, mais ils reflètent la beauté de l'esprit et du cœur et ils ont le pouvoir de rendre heureux. Vivre en spiritualité, c'est faire vivre en soi le meilleur de son être tenu à l'écart des vellétés de l'ego. Ce n'est pas en tant qu'identité séparée (ego) que nous réussissons le mieux dans la conduite de notre vie, mais quand nous commençons à relâcher l'étreinte névrotique de l'amour de soi au bénéfice de celui des autres. Extérieurement, on pourrait croire à la nécessité de se protéger en se méfiant du monde, mais encore une fois, c'est du moi-ego dont il faut nous méfier, car c'est par lui que nous sommes

déçus. Quand la sagesse des anciens professe le renoncement, c'est de l'abandon des peurs dont il s'agit. Les plus belles réussites sont souvent les plus silencieuses, car elles se développent au cours de l'élévation de la conscience et se manifestent bien au-delà de notre individualité. Nous sommes notre seule menace, par nos réactions face à nos projections. La confiance est le contraire de l'habituel, qui se plaît à couvrir ses doutes et ses anxiétés. C'est dans la profondeur de l'esprit que s'accomplit l'ouverture du cœur. Au début de la méditation, quand vient cet instant où nous percevons la profondeur, il nous faut continuer le chemin et ne pas nous laisser arrêter par les pensées discursives qui éloignent du silence nécessaire.

Le bonheur hante nos rêves, même si nous n'osons pas toujours nous l'avouer, par manque de confiance. Or un cœur confiant est détendu, ses sentiments sont apaisés et, s'il se trouve dans une situation de conflit, il sait qu'il va s'en sortir sans se détruire et sans causer de dégâts irréversibles dans son entourage. La confiance n'est pas de la faiblesse. Semblable au funambule, elle traverse l'infime espace de la stabilité qui lui est proposé en tenant fermement son bâton d'équilibre entre le point d'horizon fixé par son éthique et le chemin qu'elle doit parcourir pour le rejoindre. La confiance défie les peurs sans arrogance et sans orgueil. Elle ne cherche pas à s'approprier le bonheur. Elle le sait disponible et, bien qu'insaisissable, accessible à tous. Car le bonheur est dans l'esprit.

La preuve par soi

À ceux qui l'écoutaient, Bouddha transmettait les moyens d'accéder au meilleur de la vie, tant de manière temporelle qu'intemporelle. Il leur expliquait comment sortir de l'engrenage des souffrances en les amenant à comprendre le sens véritable du bonheur. À la fin de ses discours, il enjoignait chacun à se donner les preuves de ce qu'il venait d'entendre. Le Bouddha était un grand « scientifique » ! Rien à faire des idées si elles doivent devenir des croyances sans preuves.

Si la parole de Bouddha est toujours bienvenue, c'est parce qu'elle est très simple et profondément humaine. Il n'y a rien d'irréalisable dans les propos de celui qu'on qualifie d'« Éveillé », et les moyens de s'en donner la preuve sont à la portée de chacun. Des milliers d'êtres ont apporté les témoignages éclairés de leur expérience du bonheur selon le Bouddha. Pourquoi tant d'autres s'évertuent-ils à tourner leurs regards vers l'« enfer » en occultant le « paradis » ? C'est bel et bien notre esprit qui choisit. Alors, plutôt que de nous laisser nous enfoncer dans les brouillards impénétrables de l'ignorance, cherchons notre éclairage là où se trouve la lumière. Dans notre propre esprit. C'est là qu'intervient la confiance. C'est aussi là qu'intervient la guidance : enfer/ego ou paradis/nature véritable de l'esprit ? La preuve par soi vous le dira.

Une confiance habile

L'accomplissement de notre chemin de vie ne passe pas forcément par les voies souhaitées. Au lieu de nous en prendre avec colère ou amertume à ce qui ne semble pas conforme à nos vues, la confiance nous aide à accepter avec humilité notre lot de difficultés, sans que cette acceptation s'apparente à de la lâcheté. Si vous agissez ainsi, vous saurez vaincre toutes les tempêtes. En attendant un renouveau, votre cœur contempera l'horizon lumineux et votre esprit restera tranquille. Tôt ou tard, les vents s'apaiseront. Il vous faudra certes faire un véritable effort pour laisser apparaître à votre regard la lumière « divine » que vous êtes. Cet effort ne pourra jamais s'accomplir sans la confiance que vous vous accordez ni celle que vous accordez à l'énergie de la vie quand vous placez tout cela dans la pure nature de toute chose. Mais ne vous contentez pas d'être d'accord sur le principe et de remettre cette question à plus tard, quand vous aurez le temps. Car ce temps, vous ne l'aurez jamais, et même vous oublierez toute cette histoire. La nature humaine est plutôt paresseuse et redoute les efforts persévérants. Sans compter que la confiance n'attend rien en retour, elle est seulement un acte

d'amour qu'elle offre à la vie, pour laquelle elle éprouve un profond respect.

Le jeu de l'esprit

Voici un petit jeu très édifiant pour les plus pragmatiques. Réunissons-nous et voyons comment chacun définit l'élément le plus grand qui puisse exister sur cette terre.

L'espace diront les uns, les océans diront les autres, la terre ou le ciel pour d'autres encore. La réponse la plus juste se trouve souvent dans la bouche des enfants. À cette question, une petite fille a répondu ainsi : « Ce qui est plus grand que tout, c'est mon œil parce qu'il est capable de contenir plein de choses en même temps ! » Reste à approfondir l'idée. Que ferait l'œil s'il n'était pas doté de conscience ? Verrait-il toujours quelque chose ? Certes non. Donc l'élément le plus grand au-delà de tout est bel et bien l'esprit !

Méditer l'esprit est plus qu'une aventure. C'est la plus grande expérience que nous puissions faire, car en partant de ce qu'il peut voir ou avoir vu, de ce qu'il connaît déjà, il y a tout ce qu'il peut imaginer et visualiser. En consultant la mémoire des consciences sensorielles, l'esprit jouit de ses impressions, de ses souvenirs et des sensations qu'il en a perçues. Il peut aller jusqu'à transcender les cinq sens et sublimer leurs capacités. En surface comme en profondeur, il s'étend et se rétracte selon la dimension qu'il veut donner à ses réflexions. Et puisqu'il a la capacité d'englober tout ce qui existe, il est bien ce qu'il y a de plus grand à notre connaissance.

À son auditoire qui réclamait des preuves de l'absolue étendue du pouvoir de l'esprit, Bouddha proposa un jeu. « Imaginez, leur dit-il, que vous soyez en ce moment précis la plus heureuse personne sur la terre. Ou, pour les plus pessimistes, imaginez que vous soyez au contraire, quelqu'un de très malheureux. Maintenant, cherchez l'endroit dans votre corps où se trouve logé votre bonheur ou votre malheur. Si vous pensez les trouver dans votre cœur et que l'on pratique à ce moment précis une opération chirurgicale pour en

extraire la substance heureuse, on ne trouverait rien de semblable à vos croyances. À part le sang, les tissus et les nerfs, on ne trouverait rien. De même dans n'importe quelle autre partie de votre corps. Alors d'où viennent le bonheur ou le malheur que vous éprouvez ? Uniquement de votre esprit intangible mais producteur de perceptions bien réelles qui vont vous révéler des sensations que vous ne prendrez pas pour de l'illusion. »

Comme tous nos organes, notre cerveau, malgré tous les messages qu'il véhicule, n'est lui aussi qu'une masse inerte sans l'énergie subtile de l'esprit qui l'anime. Si le cerveau est le maître du corps, l'esprit est le maître de la vie. Si l'on vous demande comment vous allez dans un moment où vous êtes préoccupé, que vous décidiez de faire bonne figure et d'affirmer que vous allez bien en vous redressant et en souriant, la donne va instantanément changer. Le mal-être causé par le souci qui vit dans votre esprit va s'étouffer de lui-même si votre réponse « Je vais bien » est prononcée en pleine conscience de tout ce qui est bon dans votre vie. La préoccupation ne fera pas le poids avec la reconnaissance des avantages dont vous êtes pourvu, comme tout un chacun.

Je ne me suis pas risquée à vous dire cela plus tôt. J'ai préféré vous montrer d'abord les avantages que la vie présente, même s'ils sont entrecoupés d'épreuves. Ces épreuves ont d'ailleurs leur utilité pour le bonheur. Là encore, notre esprit entre en jeu. Comment réagit-il ? Quels sont sa force, ses qualités, son potentiel ? Les huit premiers bonheurs vous aident à y répondre. Et maintenant, exerçons-nous.

S'exercer à la confiance

Reposez votre esprit dans l'observation de votre respiration, puis portez votre attention sur le mouvement de votre souffle, son soulèvement, son abaissement. Les pensées arrivent, laissez-les passer, ne les suivez pas, ne discutez pas avec elles. Restez juste spectateur de l'instant, avec ce qui se présente, apparaît et disparaît. Détendez-vous. Maintenant, regardez où vous en êtes

avec la confiance. Quels obstacles barrent la route à la fluidité de l'être qui, en vous, cherche à méditer cette pensée ? Regardez la vie autour de vous. Qu'est-ce qui en vous reste fermé à l'expression du monde tel qu'il est ? Pour y voir plus clair, osez crever cette bulle que vous avez construite comme un rempart de défense contre les agressions et qui se nomme la méfiance. Regardez de l'intérieur et restez en silence. Puis faites comme s'il était possible de remplacer la méfiance par de la confiance. Pour que cela soit plus précis, voyez-en les bienfaits. La confiance, c'est une respiration calme et profonde, une attitude intérieure détendue, une attitude extérieure avenante et souriante, un contact simple, facile et disponible, le désir d'offrir aux autres le meilleur de soi, l'envie de partager ses talents et toutes les bonnes choses dont on peut disposer, la capacité d'accorder sa chance à qui vous sollicite. Réfléchissez et trouvez bien d'autres choses encore. En bref, la confiance est un hymne à la vie, une preuve d'amour et la liberté d'être. Car être confiant, c'est se libérer de ce qui emprisonne pour rejoindre le principe vital créatif et toujours positif, et ne plus s'en séparer.

Le rêve chamanique

En méditation, le rêve éveillé se pratique assis, car il faut à tout prix éviter de s'endormir ! Prenez soin de tenir près de vous un carnet et un stylo pour noter les points importants qui ne manqueront pas de se présenter au cours du vécu de votre rêve éveillé. Vous êtes également invité à dessiner les images les plus parlantes. Cette méditation spéciale est placée sous influence chamanique, à cause de son processus de transformation évolutive qui utilise certaines références symboliques propres aux chamanes. De cette manière, vous allez faire voyager votre conscience dans l'espace libre de votre corps d'énergie. Ce trajet subtil comportera sept étapes au cours desquelles vous allez explorer les lieux secrets de votre être. À l'orée de chaque lieu apparaîtra un gardien du seuil qui représentera le mouvement de vos profondeurs. Ne tentez pas de faire intervenir votre volonté, votre pouvoir d'action, n'attendez rien,

ne cherchez pas à provoquer quoi que ce soit. Ce qui doit se manifester se produira tout seul.

Vous allez donc dresser l'échelle énergétique de votre corps subtil à mesure que vous progresserez dans le rêve, qui dévoilera les sept centres de vie que sont vos chakras. Vous allez commencer par le bas de la page de votre carnet. Le moment venu, après telle vision apparue dans votre esprit, vous dessinerez un symbole vivant représentant la présence gardienne du chakra auprès duquel vous vous trouvez. Ce pourra être un animal sacré ou un être spécial ou autre chose encore, mais ce sera toujours une représentation vivante en correspondance avec vos centres de vitalité sacrée. Ainsi vos dessins vont monter l'échelle invisible de votre progression dans votre espace énergétique. Ce voyage vous réserve sans doute des rencontres inattendues. Laissez faire, sans vous poser de questions et sans analyser. Dessinez, notez mais n'essayez surtout pas d'interpréter, vous couperiez le rêve. Regardez attentivement ce qui se présente, paysages, ambiances, couleurs, animaux, signes, messages, êtres connus ou inconnus, etc.

En position de méditation, relâchez toutes les tensions musculaires et psychiques, et dirigez vos pensées sur le voyage conscient que vous entreprenez. Établissez une motivation basée sur la libération des causes et conditions qui font obstacle à votre développement spirituel et au bien-être qui l'accompagne. À présent, en même temps que le souffle, votre conscience pénètre les profondeurs de votre être. Laissez-vous descendre en vous, inspirez et expirez, jusqu'aux abords de votre centre racine, le chakra Muladhara, situé dans votre périnée. Ce centre d'énergie est relié à la puissance de la terre, il vous accorde toute la stabilité dont vous avez besoin pour vous tenir debout dans les repères de votre vie. C'est ici que commence le voyage. L'espace dans lequel vous avez conscience d'être s'estompe, laissez faire tandis que vous intégrez l'espace de votre propre centre racine. Regardez...

C'est parti pour la découverte

Dans cet espace, une forme de vie se présente à vous distinctement et bien vivante. Elle se déplace peut-être. Que fait-elle ? Il s'agit d'un gardien. Sentez-vous sa présence favorable ? Le percevez-vous comme se sentant bien lui-même ? Manque-t-il quelque chose ? Réclame-t-il quelque chose ? À un certain moment, il va vous ouvrir le passage, donc soyez vigilant. Voilà. Maintenant, laissez-vous descendre jusqu'à l'intérieur de la terre, votre propre terre corporelle. Observez dans quelles conditions s'effectue le trajet pour vous. Comment percevez-vous l'état de votre relation avec votre terre ? *(N'oubliez pas que tout cela se traduit par des images, des couleurs, des sensations-perceptions qui peuvent n'avoir aucun sens en apparence. Laissez faire puis, après quelques instants d'observation, prenez le temps de noter vos impressions et de dessiner et/ou de décrire du mieux que vous le pouvez le gardien découvert à la porte de votre centre racine.)*

Laissez-vous maintenant vous placer dans un espace neutre, un lieu intermédiaire un peu au-dessus de Muladhara. Dans cet endroit, inspirez et expirez, détendez-vous.

Vous venez de franchir un palier pour vous trouver au bas de votre ventre, dans le rayonnement énergétique du centre de la créativité, à partir duquel tout peut se concevoir, naître et évoluer. C'est le chakra Svadhistana. En entrant dans cet espace, regardez bien le paysage qui s'offre à vous. Qu'induit-il comme perceptions ? Que ressentez-vous à une telle vision ? Quelle vie anime cet endroit ? Qui vient vers vous ? Y a-t-il un animal gardien en cet endroit ? Que fait-il ? Comment s'exprime-t-il ? Réclame-t-il quelque chose ? *(Au niveau de ce chakra, dessinez et notez comme précédemment, puis passez dans l'espace intermédiaire pour vous détendre avant de franchir une nouvelle étape.)*

La force de votre souffle vous élève à présent tout en légèreté et vient vous déposer au pied de votre centre solaire, le chakra Manipura, situé entre le nombril et la pointe du sternum. C'est le lieu de concentration de votre aura magnétique. Entrez dans cet espace et voyez ce que vous y remarquez, couleurs, lumières, chaleur, etc. Laissez tous vos sens physiques s'imprégner de l'ambiance qui se transforme à mesure que vous progressez dans votre parcours.

Même si cela vous incite à vous attarder, ne vous arrêtez pas, continuez de progresser, de regarder, de ressentir, d'apprécier. Croisez-vous une ou des formes de vie ? La vie est-elle organisée ici ? Et comment ? Remarquez-vous un gardien ? Un animal ? Comment ressentez-vous l'ambiance ? *(Il est temps de dessiner et de noter la troisième image gardienne sur votre échelle énergétique. Ensuite, regagnez l'espace intermédiaire où vous vous détendez quelques instants entre les centres inférieurs que vous venez de franchir et les centres supérieurs qu'il vous reste à parcourir.)*

Pour atteindre le lieu d'expansion de votre conscience, il vous faut dès lors réveiller en vous votre désir d'évolution. Rejoignez mentalement la région de votre cœur et ouvrez la porte avec un souffle empli de confiance et de bienveillance. Ce souffle porte l'aspiration d'une ouverture aux autres qui se relie à la vie en vous jusqu'au centre de votre cœur. Vous êtes à la source de l'amour en votre être, dans l'univers d'Anahata, le chakra du cœur. Ici rayonne le principe subtil des 12 bonheurs. C'est le lieu où toutes les qualités énoncées se développent et se réalisent dans leur plus pure expression. À un certain moment, ayant atteint leur pleine maturité, ces qualités finiront par se matérialiser dans votre vie quotidienne sous les formes les plus propices à votre bonheur.

Que voyez-vous ici ? Y a-t-il de la lumière, des couleurs et des sons ? Repérez-vous quelque blocage ou tension ? Au contraire, l'espace d'Anahata est-il libre ? Avancez encore plus profondément en laissant la confiance vous accompagner et restez le plus détendu possible. Respirez largement tandis que votre souffle ouvre l'espace sur son passage. Pouvez-vous décrire le décor environnant ? Qui habite ici ? Y a-t-il des êtres chers, des inconnus ? Ou bien personne ? Entrevoiez-vous vos guides spirituels ? Ou quelqu'un en particulier ? Ce lieu est-il animé, vivant, ou le sentez-vous statique ? Quel est l'animal gardien de votre cœur ? *(Revenez au plan de votre colonne énergétique et dessinez le symbole personnel du centre de votre cœur.)*

Après une courte halte dans l'espace intermédiaire de relaxation, dirigez-vous sur la voie d'ascension vers le centre de votre gorge, le chakra Vishuddha. Ici se trouve la plaque tournante des échanges et

de la communication. Est-ce que des mots, des sons vous parviennent ? Qu'entendez-vous ? Sentez-vous le courant de votre souffle passer librement à l'arrière de votre gorge ? Respirez et observez votre souffle, essence de vous-même, réplique de vos états émotionnels. Voyez-le plonger dans la profondeur de la gorge et vous inviter à découvrir un paysage. Quel est ce lieu où maintenant vous vous trouvez ? L'espace est-il vaste ? Ou étroit ? Quelles sensations affluent ? Ici ou là quelqu'un ou quelque chose vous accueille. Quel est-il ? Que se passe-t-il ? *(Comme précédemment, vous êtes invité à dessiner et à décrire par l'image et par les mots, le plus fidèlement possible, ce qui est apparu au centre de votre gorge.)*

L'espace de tranquillité sans références héberge à nouveau votre présence. Une force naturelle vous élève au niveau du centre de votre cerveau subtil, à l'intérieur de votre crâne. Pour situer cet endroit depuis l'observation de l'extérieur, pensez au milieu de votre front. C'est le centre de la vision intuitive, le troisième œil nommé Ajna. Ici, la vision est claire ou obstruée, selon les conditions dans lesquelles se trouve habituellement votre conscience. En général, ce champ de vision est fermé, mais il n'est pas bloqué. Ce qui veut dire que vous pouvez l'ouvrir à volonté. Et c'est ce que vous allez faire maintenant.

Portez votre regard au centre de votre front et entrez dans l'univers de la vision intérieure. Engagez-vous dans la profondeur de votre tête et, tandis que le composé matériel de votre crâne s'estompe (os, chair, nerfs, tissus nerveux, sang), ouvrez-vous à la vision de votre monde intérieur. Vos yeux se ferment à la réalité habituelle pour s'ouvrir au secret de votre être. Où êtes-vous en vous ? Que voyez-vous ? Cette claire vision vous montre quelque chose de précis. Qu'est-ce qui apparaît ? Comment est cet endroit ? Et comment vous sentez-vous ? Pourriez-vous faire quelque chose de différent pour y voir plus clair ? Ouvrir une fenêtre ? Qui donnerait sur quoi ? Faites plusieurs allers-retours entre la vision bien connue de votre monde extérieur, là où vous évoluez chaque jour, et celle de ce monde intérieur que vous découvrez. Remarquez à quel endroit se poste la forme de vie gardienne de cet espace qui abrite les deux

expressions de votre être. Alors, quelle forme de vie ? Humaine ? Supra-humaine ? Animale ? *(Dessinez et notez le symbole gardien du centre de la vue toute pénétrante du chakra frontal.)*

Il vous reste à atteindre l'étape suprême de votre voyage, mais laissez-vous vous reposer quelques instants. Les centres d'énergie libérés, il vous semble être devenu léger, aussi fluide que l'air que vous traversez. Laissez faire, tandis qu'un souffle de bon augure vous élève au sommet de votre être, à l'aboutissement du chemin.

Au point culminant de votre personne, au sommet de votre crâne, se trouve Sahasrara, le chakra coronal. Comme son nom l'indique, il couronne votre personne. C'est le domaine de la plus grande beauté et de la lumière éternelle, la porte invisible de votre âme. Laissez-vous découvrir votre splendeur, votre force, votre universalité, et méditez.

Voici venu le temps du retour. Au cours de la descente qui commence, quelque chose d'indéfinissable en vous sait que vous ne revenez pas tel que vous étiez parti. Tandis que le flux de votre conscience vous porte doucement vers le chakra du cœur, laissez-vous emmener par la douceur d'un courant purifié. Observez le jaillissement de lumière qui s'écoule de votre centre coronal, et vient remplir votre cœur. Très peu de temps passe avant que votre conscience perçoive l'énergie bénéfique de la terre s'infiltrer par la plante de vos pieds, remonter le long de vos jambes et se répandre dans votre chakra racine. Une chaude sensation de plénitude et de confiance rejoint votre corps, tandis que l'énergie terre-mère inonde le chakra du ventre et celui du nombril. À cet instant, vous vous savez protégé et comblé. Peu après, dans l'espace absolu de votre être, il semble que le mouvement d'énergie terre en votre corps lance un appel en vue de solliciter votre ciel. L'espace s'ouvre tout le long de l'échelle d'énergie, dégageant le centre du cœur des dernières limitations. Vous êtes en train de vivre un instant unique, rare et fondamentalement précieux. L'instant où les courants à l'état pur unissent en votre cœur les énergies du ciel et de la terre. Vos natures matérielle et spirituelle ne font plus qu'une. Hors de l'espace et du temps, laissez-vous méditer.

Un peu plus tard, reportez votre attention au point d'équilibrage entre le cœur et le nombril, et doucement, tranquillement, inspirez, expirez, bougez vos mains et vos pieds, bâillez et étirez-vous.

De ce voyage, vous garderez vos notes et vos dessins. Consultez-les de temps à autre et voyez comment vos sentiments à leur égard évoluent. Les réponses à vos interrogations sont en vous et le meilleur moyen de les trouver est de revenir sur les lieux secrets de votre être quand vous le souhaitez, pour questionner les éléments apparus. Souvenez-vous qu'ils sont vivants en leur symbolique. Quelque apparence qu'ils aient pu revêtir, vous n'avez pas de raison de vous laisser impressionner. Ce ne sont que des images empruntées par votre conscience pour vous parler silencieusement et vous aider à en finir avec un passé douloureux ou à relever en vous ce qui s'oppose à vos souffrances. Ces opposants sont les 12 qualités que vous pouvez cultiver et réaliser par vous-même. S'engager dans la voie du bonheur, c'est faire confiance à l'énergie de la vie !

Se tenir en confiance

Quand on tourne son regard vers les beautés de la vie, quand on sait apprécier les bonnes conditions dans lesquelles on vit, quand on se sent aimé et que l'on est capable d'aimer sans compter, le corps se dresse dans l'espace qui lui est donné. Ce peut être un tout petit espace, mais on s'y sent bien parce qu'on est chez soi. Toutes les conditions favorables ne sont pas réunies, mais celles dont on profite remplissent notre cœur de gratitude. Nous n'avons peut-être qu'un ami mais ce que l'on partage avec lui et auprès de lui vaut tout l'amour du monde. Alors oui, notre attitude corporelle rejoint celle de notre esprit, le cœur et les bras ouverts dans une confiance bienveillante et généreuse.

À TOI JE ME CONFIE



Au-delà de l'étroitesse de vue du moi et du soi qui reflètent l'arrogance de l'individualité, les tempêtes émotionnelles charrient les perturbations occasionnées par l'ego démesuré. C'est ainsi que les niveaux de conscience primaires reflètent les images factices de la réalité.

Il est un mantra qui résonne et fait trembler le monde, qui éteint les volcans des passions destructrices et soulève les océans de vie nouvelle. Le voici : « En toi je place ma confiance ! » Le toi dont il est question ici n'est autre que la véritable nature de votre être. Le « toi » est aussi cette ouverture bienveillante en soi où il est confortable de déposer son bagage de peurs et d'incompréhensions. Quoi que vous en pensiez, le fait d'avoir atteint le neuvième bonheur vous prouve que vous avez suffisamment de confiance pour faire exister votre projet de vie et qu'il n'est pas trop tard pour vous (re)mettre à l'œuvre. Partie intégrante de vous, le « toi » s'est élargi à une présence universelle vivante et familière, à laquelle vous pouvez décider de vous fier. Car le « toi » est la libération d'un moi toujours en manque, jamais content, créateur de trop de souffrances. Résolument, à l'ombre salvatrice de votre sanctuaire intérieur, vous pouvez adresser vos requêtes, sachant que quelqu'un en vous les entend et vous répond en assurant la protection de vos plus belles espérances.

10

Pratiquer la patience
et accepter ses impatiences



Envisager la patience, c'est souvent toucher le fond de nos possibilités tant cette faculté est malmenée par nos tempéraments agités. Pourtant, la patience est l'alliée du bonheur. Pratiquer la méditation de pleine conscience sur l'instant présent est l'antidote de l'intempérance. Nous allons ici encore passer à la pratique qui est désormais, pour vous, le meilleur moyen d'accéder au développement des qualités qui rendent la vie heureuse.

Développer la patience par l'attention au souffle

Pratiquer des exercices simples sur le souffle est un très bon entraînement à la patience, car le mental volatil a tendance à se déstabiliser rapidement quand on lui donne des tâches simples à effectuer. Nous pensons à tort que la facilité n'a pas besoin de concentration. La pratique d'observation du souffle et des sensations qu'il génère permet de développer l'attention en diminuant les perceptions illusoires, causes de l'instabilité émotionnelle. Les exercices préliminaires doivent être pratiqués chaque jour. Avec patience.

En dehors de ces instants réservés à l'attention sur votre souffle, il sera intéressant de vous exercer, dans vos activités quotidiennes, à ne penser qu'à ce que vous êtes en train de faire. C'est ainsi que l'on peut définir l'entraînement de la pleine conscience de l'instant présent. Habituez-vous à vous accorder 15 minutes par jour pour compter les souffles et tout le reste du temps pour être véritablement présent à vous-même et à ce qui vous entoure.

Régler ses comptes

Il s'agit de régler sa respiration en comptant jusqu'à 50 allers-retours respiratoires, que vous étendrez progressivement à 100 dans l'espace d'une ou deux semaines. L'exercice du compte des souffles est le moyen le plus indiqué pour commencer à discipliner votre mental. Pendant tout le temps où vous le pratiquerez, vous devrez ne pas vous laisser distraire par quoi que ce soit et vous garderez votre attention fixée sur vos comptes et le rythme régulier de votre respiration. Cette pratique donne assurément accès au calme et au mieux-être, mais elle n'est pas encore de la méditation. Seulement une préparation.

Le souffle du temps

Absorbez le souffle en inspirant, intégrez le souffle en expirant. À chaque inspiration, vous absorbez une certaine quantité d'air qui se mélange aussitôt à votre état d'esprit de l'instant. À l'expiration, la part grossière de l'air est rejetée tandis que sa part subtile, qui constitue le souffle, pénètre vos cellules sous forme d'une nourriture vitale correspondant à votre état d'être.

L'émotionnel déverse en nous, *via* le souffle, quantité d'éléments favorables ou contraires au bien-être. Pour que cette alimentation, impalpable mais aux résultats concrets, cesse de faire des dégâts dans le corps et la vie, il faudrait garder un état d'être positivement stable. Mission impossible ? En tout cas difficile. Mais disons qu'il est bon de nous appliquer à utiliser les difficultés comme planche d'entraînement à la patience. Bien des choses de la vie resteront hors de notre contrôle, par exemple la marche du temps. Nous énerver contre elles ne servirait à rien.

La respiration est l'illustration la plus vivante de l'impermanence. Respirer en allers-retours en observant ses pensées donne l'occasion de vérifier le changement constant qui s'opère, sans que nous ayons eu à le décider. Rien n'arrête le mouvement du temps, qui s'inspire et qui s'expire. Un mental calme et un corps détendu

offrent à ces instants une incomparable qualité de vie. Alors inspirez, expirez, dans le choix d'un flux de vie qui passe en toute sérénité.

Exprimer la vie

Respirer c'est vivre, et vivre c'est ressentir. Servez-vous des sensations les plus basiques observées dans votre corps au cours de la respiration consciente pour poser votre esprit sur l'accueil de chaque ressenti. Car « accueillir » ne veut pas dire « saisir », mais seulement « constater ». Au-delà des pratiques les plus courantes à ce niveau, celle qui tend à rassembler l'énergie positive de la vie dans l'une ou l'autre partie du corps porte toujours de bons fruits.

D'abord, prenez le temps de placer votre pensée dans le lieu de votre corps qui s'exprime par une sensation quelconque. Par exemple, l'estomac. Appliquez-vous à le regarder de l'intérieur. Vous sentez-vous contrarié, agité ? Voyez ce lieu comme une boîte fermée semblable à un sac trop bourré. Observez comme votre souffle tourne autour et a du mal à s'infiltrer dans sa profondeur. Prenez conscience que vous disposez du remède pour diminuer les oppressions et libérer toutes les tensions qui affligent cet organe. Ce moyen est votre propre souffle. Inspirez avec l'intention d'absorber une part de la force de vie omniprésente dans l'espace et dans tout ce qui est, porteuse des éléments libérateurs dont vous avez besoin. Expirez en dirigeant mentalement votre souffle chargé de ces bons éléments vers la zone comprimée et visualisez, pendant tout le temps de l'expiration, votre estomac qui se détend et s'assouplit. Vous devez disposer d'au moins 15 minutes pour accomplir ce geste de guérison, qui ne sera complet qu'à partir du moment où vous l'aurez renouvelé en abandonnant vos peurs et vos ressentiments. Tout marche ensemble, vous le savez désormais. Cet exercice de santé laisse progressivement se dissoudre les éléments perturbateurs dans le souffle qui passe son chemin.

Yoga, prâna, prânayamas

Ce que l'on appelle « la vie » est la réunion d'un ensemble d'éléments grossiers et subtils. Le prâna, par exemple, contient et transporte dans tous les corps vivants cette force de vie qui, en s'intégrant à la matière vivante et au mental par le biais de la respiration, s'imprègne des particularités rencontrées. Ainsi, l'état pur du prâna, d'origine universelle, se mélange au terrain de l'individuel. C'est ce qui explique l'influence d'un mental positif, joyeusement calme, créatif, reconnaissant envers l'énergie de la vie, sur la santé du corps et ses répercussions heureuses dans l'existence. Cela confirme le bien-fondé des méthodes de transformations de l'esprit en vue d'acquérir un mental équilibré émotionnellement et maintenu stable dans cet équilibre. La culture du corps exercée au moyen d'un yoga accessible à tous ne devrait pas être négligée en ces temps où tout un chacun est si pressé qu'il se précipite vers la dégradation de ce principe de vie précieux mais tellement négligé. Oui, il faut entraîner son corps selon sa condition. Oui, il faut apprécier chaque instant qui passe en le rendant meilleur grâce à un bon état d'esprit. C'est difficile ? Non, c'est une question de patience envers soi-même. Ce qui nous insupporte relève de notre propre fonctionnement. S'il y a quelque chose à faire pour que ça aille mieux, c'est en nous qu'il faut le trouver. Et si rien ne peut être changé, ayons recours à la patience. Inspirez, expirez. Détendez-vous.

La respiration abdominale-diaphragmatique

Cette respiration est la pratique préliminaire au développement des exercices yogiques centrés sur le Hara, le point de rencontre des souffles énergétiques au centre du ventre dans le corps humain.

1. Inspirez en gonflant le ventre, expirez en rentrant le ventre.
(1 minute)

2. Recommencez en allongeant la durée du souffle expiré. *(1 minute)*
3. Expirez en comprimant fortement le ventre, puis ne respirez plus le temps de compter jusqu'à 5. Inspirez ensuite naturellement et reprenez sans forcer. *(À faire cinq fois au maximum.)*

Prenez le temps de vous reposer après l'exercice et de garder en conscience que vous venez de présenter un remède aux stress potentiels. À renouveler deux fois par jour si l'on souhaite en faire un entraînement régulier.

La respiration thoracique

À ventre solide, énergie de santé dynamique ! Votre ventre doit bénéficier d'une gaine musculaire abdominale en bon état. Au cours de cet exercice, il ne doit ni se gonfler ni se rétracter. La respiration doit évoluer uniquement dans le thorax et dans les côtes, donc au centre de votre corps, milieu du dos compris. Cet exercice vous prépare à aborder la régulation de la fréquence cardiaque. Respirer de cette manière libère le cœur. Donc, inspirez et expirez par le centre du corps en prenant soin de garder (presque) immobile la partie supérieure et inférieure du thorax. Quant au ventre, il n'a qu'à bien se tenir (immobile) lui aussi.

La respiration sous-claviculaire

C'est la respiration que l'on pratique inconsciemment quand on est victime d'un stress. Elle facilite la stimulation intellectuelle. Mais elle produit à la longue un certain mal-être, c'est pourquoi elle ne doit pas être entretenue sur la durée. Elle est utilisée dans le yoga pour situer les différents niveaux respiratoires dans la proportion corporelle. Inspirez et expirez en pensant à faire passer le souffle juste sous vos clavicules. Une dizaine de fois par séquence suffit.

Faites deux séquences par jour pendant une semaine pour bien repérer les zones de remplissage et de vidange du souffle. Il est ensuite conseillé de revenir à la respiration abdominale de base, qui est équilibrante.

La respiration totale

Il s'agit de regrouper l'ensemble des exercices qui précèdent en un seul enchaînement, en commençant par six respirations basses, suivies de six respirations médianes, suivies de quatre respirations hautes pour finir par trois respirations basses. Faites cette respiration totale entre deux et six fois selon votre capacité. Mais prenez garde de ne pas trop ventiler : surveillez vos sensations et n'exagérez rien.

Il est un temps pour chaque souffle et un souffle pour chaque temps. Être attentif à votre respiration à chaque inspiration, à chaque expiration, c'est vous connecter à la source de vie en vous, c'est-à-dire au meilleur de vous-même. Être attentif au bon état de vos émotions, c'est prendre soin de la manifestation de la vie en vous. Être attentif au calme et à l'équilibre de votre cœur, c'est vous donner une vie nouvelle à chaque instant.

Pratiquer le yoga du cœur

Les clés du yoga du cœur sont au nombre de trois :

1. respirer en toute conscience ;
2. visualiser le beau, le vaste et la plénitude ;
3. aimer de manière inconditionnelle.

Pour garder « en main » ces clés qui libèrent le cœur de tout enfermement, nous devons cultiver la patience et la tolérance en pratiquant la bienveillance avec sincérité et humilité. Ce qui permet

de respirer d'une manière juste dans un état d'esprit positif. Ces éléments, quand ils sont parfaitement conjugués, jouent un rôle essentiel dans l'entretien de la vie en soi et autour de soi.

Exercice 1

Commencez par un exercice de cohérence cardiaque. Asseyez-vous confortablement en prenant soin de garder le dos bien droit, sans rigidité.

1. Respirez lentement et profondément sans forcer, cinq fois de suite.
2. Inspirez normalement, puis expirez en comptant jusqu'à 5.
3. Inspirez maintenant en comptant jusqu'à 5.

Reprenez le même déroulement (2 et 3) pendant les 3 minutes qui suivent. Faites cela une semaine, puis étendez la pratique à 5 minutes les semaines suivantes.

Cet exercice a pour effet de ralentir la fréquence du rythme cardiaque et de l'harmoniser. Vous devez le pratiquer trois fois par jour, le matin au lever, l'après-midi un peu après le déjeuner et le soir au coucher. Attention toutefois de ne pas vous endormir avant la fin pour ne pas vous priver de ses bénéfices. L'accompagnement du bruit des vagues est tout à fait favorable à la pratique, mais ce n'est pas indispensable. Vous serez vraiment à l'aise avec cet exercice lorsque vous vous y serez entraîné pendant un mois. Ensuite, vous pourrez pratiquer son complément.

1. Toujours confortablement installé, effectuez deux respirations lentes et profondes en pleine conscience. Votre pensée accompagne le souffle jusqu'au bout de chaque inspiration/expiration.
2. À la fin de l'expiration, restez sans respirer le temps de compter jusqu'à 2. Ce faisant, vous portez attention à la région de votre cœur en maintenant une respiration fluide et

naturelle, puis vous enchaînez sur l'inspiration suivante. Faites ainsi plusieurs respirations pendant 1 ou 2 minutes par exemple.

3. Ensuite, faites plusieurs respirations au cours desquelles vous visualisez l'air qui enveloppe votre cœur. Voyez comme chaque inspiration entretient votre cœur en lui apportant de l'oxygène et comme chaque expiration le débarrasse des déchets accumulés.
4. Reliez-vous maintenant à la perception de la chaleur et de l'ouverture qui se développe dans votre poitrine et continuez de demeurer présent à votre souffle le temps qu'il vous plaira. Cet exercice est la version mentale de la respiration de cohérence cardiaque.

Exercice 2

Placez devant vos yeux un paysage qui vous inspire ou, si vous êtes familiarisé avec la visualisation, regardez avec vos yeux intérieurs une image de rêve pleine de beauté, de poésie et de douceur. Puis pratiquez l'exercice de cohérence cardiaque tout en contemplant le paysage inspirant et en vous laissant pénétrer par lui, jusqu'à ce que vous y soyez mentalement réellement intégré. (*Entre 20 et 30 minutes par jour.*)

Exercice 3

Il s'agit d'éprouver de magnifiques sentiments d'amour inconditionnel. Pour y parvenir, vous devez commencer par faire apparaître dans votre champ mental ce qui ouvre votre cœur le plus facilement et le plus spontanément. Ensuite, souvenez-vous de l'interdépendance entre toutes choses, car il va falloir étendre ce sentiment d'amour inconditionnel à tout ce qui existe. De cette manière, l'amour universel doit se répandre en vous comme un flux

continu de bienveillance envers tout ce qui est afin que vous puissiez libérer cette abondance d'amour dans l'espace sans limites et que tous les êtres puissent venir y puiser selon leurs besoins. N'est-il pas merveilleux de pouvoir à vous seul accomplir cela ? Avec une conscience claire de cette réalité, reprenez les exercices respiratoires précédents et assurez-vous de conserver un cœur heureux, gage d'une pratique réussie.

L'attention et la vigilance sont les sœurs de la patience...

La plupart du temps, c'est notre tête qui agit et il ne peut guère en aller autrement puisque c'est l'intellect qui le premier prend conscience des choses. Mais dans le travail de la transformation de l'esprit, il s'agit moins de privilégier l'intellect que le cœur. Ce qui va primer pour nous sera le cœur, et ensuite l'intellect.

Nous allons donc considérer notre psyché établissant sa résidence principale dans le cœur, éclairant le fonctionnement de notre esprit par des sentiments débarrassés des tendances à l'égoïsme et à la vanité. Les sentiments doivent provenir d'un cœur qui n'est pas souillé par les habituelles perturbations. Raison de plus pour poursuivre votre travail personnel avec enthousiasme et application.

Voici le principe à mettre en action : le cœur dans la tête et la tête dans le cœur, parce que la vie heureuse dépend de notre capacité à rencontrer le bien, le bon, et à le partager. Disposons-nous des moyens pour y arriver ? Bien sûr. Et les meilleurs sont ce que nous sommes capables de donner pour répondre aux justes besoins des autres. Mais pouvons-nous connaître ces justes moyens des autres ? Connaissions-nous seulement les nôtres ? Le chemin se trace au fil de la patience, de l'attention et de la vigilance. Le chemin qui nous ramène au meilleur de notre être passe forcément par les autres. Il va donc falloir nous adoucir et nous émanciper de l'emprise du chérissement de soi. La route est longue et parfois rude, mais le bonheur est à ce prix. L'attention vigilante réclame beaucoup de

patience : on n'inscrit pas en soi du jour au lendemain ce que l'on s'est employé toute sa vie à négliger.

... mais l'intention est la base de tout

Porter attention à sa respiration et aux autres phénomènes corporels permet de repérer les réactions émotionnelles, mais cela n'entraîne pas la transformation nécessaire pour pouvoir être véritablement heureux. Alors que faut-il faire de plus ? C'est ce que nous allons voir.

Au cours de la méditation, c'est la qualité de l'intention qui fera place à l'apparition des qualités des états d'être. Il s'agit donc de prêter attention à l'intention. Cette pratique doit être intégrée à notre mode de vie, car ce n'est qu'avec le temps que l'esprit s'ouvrira à une compréhension plus profonde et plus claire de notre fonctionnement. La pratique de l'intention nous montre le sens de nos actes, ce qui nous permet d'agir différemment en cessant d'être le jouet de nos émotions afflictives. La pratique de l'attention s'accorde à notre souhait de méditer, elle prépare patiemment le terrain propice à la concentration en installant le calme avec le recul nécessaire.

Pratiquer la patience

S'intégrer au monde sans tenter de le fuir est la formule la plus adaptée à la culture de la patience. Sans hésiter, entrez dans l'œil du cyclone et voyez comme tout est calme dans cet espace central, alors que la fureur brûle en surface. C'est au cœur de vos émotions que se trouve la patience, prête à intervenir si vous lui laissez le champ libre. Prenez le temps qu'il faut pour parvenir à faire se rencontrer la qualité de la patience et vos histoires de vie. Lorsque vous ouvrez votre fenêtre intérieure, vous constatez qu'elle donne toujours sur le monde. Il n'y a rien de mieux à faire qu'accepter de laisser entrer la lumière du monde. Son rayonnement, même troublé

par les agitations, vous enrichira. Par l'observance de la patience, votre espace intérieur deviendra lumineux. Le repli sur soi et le rejet du monde tel qu'il est confinent votre conscience dans un espace rétréci, un réduit sombre, poussiéreux, jamais aéré. Les autres représentent le plus noble matériau de notre accomplissement. En prendre soin et les respecter est la mission humaine au service de sa dimension spirituelle.

Votre jardin intérieur

Une fois par jour, prenez rendez-vous avec vous et dialoguez. Laissez une part de vous exprimer sa souffrance, ses difficultés et après avoir vidé votre sac, confiez à l'autre part vos espoirs et vos souhaits. Cette autre part de vous-même est celle qui sait ce qui est bon pour vous et ce qu'il faut faire pour y accéder. Vous ne devez pas tenter de la diriger mais au contraire la laisser faire, elle n'a pas besoin de l'aide du petit mental trompeur, elle est la juste connaissance en vous. Abandonnez vos résistances et entendez cette voix de la conscience profonde qui vous guide sur le bon chemin si vous savez l'écouter. Il se peut que vous n'obteniez rien au début et ce ne serait pas étonnant, il faut vous engager dans la patience, tout vient à point à qui sait attendre, tranquillement.

L'attitude de la patience sied à tous
les comportements



S'il est possible d'illustrer la patience par une attitude, il faut être capable de regarder à travers elle la philosophie de cette qualité et comprendre qu'elle sied à tous les comportements. Chaque jour, faites-vous la promesse de porter en vous cette incomparable qualité de sagesse qui vous aidera à toujours prendre le temps de réfléchir avant d'agir, d'attendre que le moment soit venu pour intervenir, d'accepter que les choses ne soient pas conformes à vos souhaits et de tout faire pour que l'harmonie règne sans précipitation. Vous apprécierez ce comportement en toutes situations, l'anxiété vous quittera et vous irez à vos occupations l'esprit détendu et heureux. Tout dépend toujours du positionnement que vous choisissiez face aux situations que vous rencontrez.

RIEN NE VOUS EST IMPOSSIBLE !



L'univers fonctionne en cycles comparables à ceux de l'inspiration et de l'expiration. C'est sur ce modèle de fonctionnement que vous pouvez établir votre programme individuel. Précipiter les choses va à l'encontre du mouvement naturel. N' imaginez pas que vous irez mieux en allant plus vite, prendre du temps en fait gagner à condition de ne pas en perdre. C'est bien pour cela que le temps de la réflexion et de la méditation sur des valeurs constructives pour tout le monde vous assurera toujours le succès. N'en doutez pas et faites l'expérience d'une patience joyeuse et sans attentes. Comment vos intentions peuvent-elles se réaliser ? Considérez que les moyens employés déplacent l'énergie appropriée. En maintenant constamment votre esprit branché sur l'énergie des réalisations positives universelles, vous puisez dans le vase d'abondance des réussites et des plus beaux accomplissements. Reste à savoir exactement ce que vous voulez et à faire les choix appropriés pour permettre aux solutions bénéfiques d'apparaître.

11

Pratiquer la disponibilité
pour apprivoiser ses prisons



Le onzième bonheur réside dans la facilité d'adaptation à n'importe quelle situation. C'est le contraire de la rigidité, des résistances et de la rébellion. Rester sur ses positions sans se remettre en question, c'est se murer dans une tour de tristesse et de solitude. Prenons l'exemple du caméléon, qui adopte la couleur de l'instant et ce qui le compose. Ce judicieux petit animal se fond dans les situations au lieu de leur opposer une résistance agressive. Quelle leçon pouvons-nous en tirer ? Non, il ne s'agit pas de tout accepter si les choses sont contraires à nos principes – ce serait faire preuve de lâcheté. Il ne s'agit pas non plus de se voiler la face, de fuir le problème ou de s'en rendre malade. Juste rester là s'il n'y a rien d'autre à faire, au cœur de la situation, sans s'agiter. La solution se présentera alors avec moins de complications.

La disponibilité est une question d'adaptabilité et cette façon de réagir est un support à la non-violence. Quand on parle du bonheur, on évoque les conditions favorables qui lui permettent d'exister. Alors rendons-nous disponibles à son apparition dans nos vies et sachons le garder. Transformer notre esprit pour permettre aux qualités qui rendent la vie heureuse de remplacer les défauts commence par se rendre disponible à tout ce qui vient. Accueillir le meilleur comme le pire sans passion hystérique est un moyen habile qui favorise le lâcher-prise et engage la possibilité d'un juste discernement en accord avec l'énergie du moment. Nous souhaitons tous le bonheur et nous avons compris qu'il passait par les voies de l'effort joyeux. Mais nous avons bien du mal à admettre qu'il nous faut apprendre à transformer nos manières de voir et de faire, que cet apprentissage passe par la confrontation paisible au monde, nous-mêmes y compris. Être disponible, c'est dire oui au meilleur de la vie sans rejeter les défis qui nous permettent encore et encore d'avancer.

Janus aux deux visages

Nous avons tous de bons côtés et de belles qualités. Pour les entretenir, il nous faut oser découvrir de nouvelles choses, nous y intéresser et nous perfectionner. Pour illustrer ce propos, voici l'enseignement de Janus, le dieu romain qui régent les choix. Janus possède deux visages, l'un est celui d'un être jeune au regard tourné vers l'avenir, l'autre celui d'un vieillard qui ne contemple que le passé. Ces deux visages sont rassemblés dans l'énergie d'un présent potentiellement disponible. Et nous, dans quelle direction regardons-nous le plus souvent ? Parce que là où se tourne notre regard se trouve notre choix. Comme Janus, d'une certaine manière, nous devons tenir compte du regard qui contemple notre monde extérieur et s'en repaît, alors que nos yeux intérieurs cherchent à se baigner dans les eaux calmes des profondeurs. Le choix est simple : nous tenir dans la voie du milieu pour accomplir le projet de cette vie le mieux possible, en ne cessant d'élever notre niveau de conscience vers la lumière dont elle se nourrit. Ce qui revient à dire qu'il est tout à fait juste de s'intéresser aux affaires de ce monde si l'on ne perd jamais de vue le sens spirituel de son existence.

Il y a un côté heureux dans toute chose et chaque nouvelle opportunité d'apprentissage est à prendre en compte. Les « chances » se proposent dans les feux de l'énergie, ne passez pas à côté. Ne vous dites pas que vous n'avez ni le temps ni le courage. Cela signifierait que vous renoncez au bonheur et je ne peux pas le croire. Ceux qui n'attendent rien de la vie ne recevront rien, de même que ceux qui se reposent sur leurs acquis finissent par les perdre. Sans enthousiasme et sans témérité, la vie se teinte en gris, en terne et en ennui. Si vous êtes du genre morose, toujours plaintif, toujours craintif, vous ferez fuir la « chance ». L'énergie de la vie déteste la morosité, encore plus l'agressivité, et elle n'apprécie pas plus la dévalorisation de soi et le mépris des autres. La vie aime la joie, la bonne humeur et l'enthousiasme. La vie aime par-dessus tout chanter et danser son bonheur d'exister ! Nous devrions être toujours en quête de lumière, aller vers la clarté, celle qui instruit, qui ouvre le chemin. Nous devrions toujours élever notre regard et

l'empêcher de se tourner vers le bas. Nous devrions toujours être amoureux de l'amour. Aimer la vie, les autres, soi-même, la nature, le temps qu'il fait, les activités qui sont les nôtres, les opportunités qui se présentent, apprécier la compagnie autant que la solitude, les efforts nécessaires. Bref, tout ce qui fait partie de la vie. Car même une corvée a ses bons côtés.

Du soleil dans l'eau trouble

Quand l'existence semble grise et sans attrait, il est un parfait remède : prendre conscience qu'il existe en soi un endroit où la lumière spirituelle ne cesse jamais de briller, où il n'y a ni ombre ni obscurité parce qu'il est habité par cette lumière vivante, toute d'amour, de sécurité, de sérénité. Alors, là où vous êtes en ce moment même, trouvez le moyen de rendre votre position confortable, au propre comme au figuré. Respirez profondément, fermez vos yeux et détendez-vous. Départ annoncé pour un bien lumineux voyage.

Intuitivement, vous connaissez cette lumière, même si elle ne vous est pas très familière. Invitez-la à pénétrer l'histoire de votre vie et dirigez son éclairage bienveillant vers ce que vous vivez qui ne vous convient pas ou vous fait souffrir. Allez chercher dans votre cœur cette part d'amour que tout le monde possède et laissez la lumière s'y confondre. Bientôt, l'amour porté par cette lumière retournera inonder votre cœur. Laissez faire. Le rayonnement dépose sa clarté sur le calme qui vous apaise et vous fortifie. Vous ressentez un profond soulagement parce que vous savez que vous n'avez rien à affronter tout seul. Vous savez que la lumière spirituelle est toujours avec vous. Aucune obscurité ne peut résister à la lumière du « dieu de votre cœur et de votre compréhension ». Il en est ainsi.

Inspirez la lumière. Expirez l'ombre. Faites cela une dizaine de minutes sans forcer sur la respiration mais en gardant présent à la mémoire le flamboiement de votre lumière spirituelle.

Les habitudes engendrent la monotonie

C'est la fantaisie qui fait chanter l'eau des ruisseaux. Rien n'est plus déprimant qu'un décor où il n'est pas permis de bouger les choses. Certaines personnes, par souci d'un ordre trop prononcé, se complaisent dans un univers à jamais figé. Leur maison, leurs horaires et leurs manières de faire ne varient pas d'un pouce au fil des années. Quelle tristesse ! Parce qu'elles ont toujours ouvert leur fenêtre à 10 heures, la fenêtre s'ouvrira à ladite heure et pas question d'en changer. Ce programme est définitivement inscrit dans leur fonctionnement. Et si l'imprévu survient ? Une surprise ? Un changement ? Mais non, rien à faire, 10 heures, c'est 10 heures !

L'ordre est certes une qualité, mais il est bon de rester disponible à l'entrée de la fantaisie dans sa vie tant qu'elle n'enfreint pas la bienséance. Beaucoup de gens, souvent d'un certain âge, se plaignent de l'état du monde et décrient sa progression. Pourquoi s'insurger contre ce qui avance ? Il y a forcément des erreurs, mais l'énergie du monde bouge et c'est normal. Parce que les ondes produites par les mouvements de l'énergie sont invisibles, on ne voit que le résultat. Et s'il ne nous convient pas, alors on maudit les ondes, c'est-à-dire le changement.

L'adaptabilité est un processus de sagesse qui accepte la multiplicité des bases sur laquelle se combinent les éléments du changement. Nous sommes une de ces bases produisant des phénomènes qui dynamisent ou ralentissent l'évolution du monde. Je m'explique : les 12 bonheurs invitent à s'engager sans tarder dans l'amélioration de soi si l'on souhaite véritablement devenir un élément bénéfique à l'énergie de la vie. Par quel processus une seule personne exerce-t-elle de l'influence sur l'ensemble du monde ? Parce que chacun de nous émet des ondes directement reliées à sa manière d'être. Et les ondes ont un impact sur tout ce qu'elles rencontrent. La non-résistance à l'emprise des éléments perturbateurs que l'on ne peut changer s'appelle l'adaptabilité. Ensuite, c'est en partie à ce que nous sommes au fond de nous que nous devons la possibilité de faire évoluer les situations, voire les mentalités, à condition de procéder avec discernement.

Une énergie mutable et durable

La dynamique de l'énergie, visible ou invisible, sera toujours vivante. Les civilisations les plus anciennes avaient déjà découvert le fabuleux principe des ondes et utilisaient leur pouvoir. Le continent perdu de Mù, l'Atlantide ou encore les légendes du peuple maya et de l'Égypte des pharaons évoquent la grâce de la puissance des ondes générées par certains processus secrets. Les statues géantes de l'île de Pâques, les pyramides et les dolmens n'ont pas cessé de questionner le monde par leur présence. On sait maintenant que, pour ajuster des blocs de pierre taillée de plusieurs tonnes, comme ceux qui ont été utilisés pour les constructions gigantesques de l'île de Pâques ou des pyramides mayas, en l'état actuel des connaissances de notre civilisation, nous ne pourrions y parvenir qu'au moyen d'un rayon laser de haute intensité. Or ces œuvres existent depuis des millénaires. Les initiés de ces civilisations reculées savaient utiliser la puissance concentrée du soleil par l'intermédiaire d'un miroir concave. Ce qui est le principe même du laser !

Les initiés des temps anciens ne se contentaient pas d'un seul savoir, ils avaient rendu leur esprit disponible à bien des références. Ils étaient astronomes, médecins, mathématiciens, architectes et artistes au grand pouvoir créatif et même prêtres, parce qu'ils n'imposaient pas de limites à leurs connaissances. Ces civilisations anciennes étaient bien plus évoluées que la nôtre et certainement plus intelligentes, au sens spirituel du terme. Mais on dit que les richesses de leur savoir exceptionnel les auraient conduites à leur extinction, par l'abus de pouvoir individuel sur le pouvoir universel. Sans prétendre arriver à leur niveau, nous en savons assez pour que l'histoire ne se répète pas. Le monde dispose d'une abondance de bienfaits amenés par le « progrès », mais nous en voulons toujours plus. Par insatisfaction et par vanité, nous restons figés sur nos positions d'avoir et de paraître sans chercher à nous satisfaire de ce que nous avons. L'adaptabilité est un moyen de gagner du temps dans la course au bonheur, car elle permet de savourer ce qui vient et d'accepter ce qui s'en va.

Une question de fluidité

L'entraînement à la disponibilité inclut l'expression corporelle liée au Qi Gong, qui est la science du mouvement naturel. Tous les éléments de la nature s'accordent entre eux pour produire et reproduire le mouvement de la vie. La terre porte et soutient les milliers d'êtres ; l'eau coule, rassemble et désunit ce qu'elle rencontre ; le feu éclaire l'inconstance de l'impermanence ; le vent souffle sur le passé qui amène le présent annonçant l'instant suivant ; l'espace universel englobe les portions d'air individuelles.

La symbolique du Yin et du Yang est utile aux apprentis du « soi/tout ». Les cinq éléments, qui rassemblent l'énergie vitale sous ses formes cycliques, transmettent à merveille la sagesse de la disponibilité. Le lien secret des cycles de production et de destruction de la vie est révélé par le symbole du Yin et du Yang. La puissance de l'esprit a la capacité d'éveiller la matière inerte en la rendant vivante. C'est tout le principe du mystère de l'énergie que vous allez actualiser dans votre être par l'exercice suivant.

Placez-vous debout au centre d'une pièce, les pieds écartés de la largeur de vos épaules. Tenez-vous droit, sentez la plante de vos pieds en contact avec le sol et respirez librement et profondément une dizaine de fois, sans forcer le souffle. Imaginez que vous êtes le point central de l'univers. Autour de vous, l'espace. Votre présence ici forme l'axe à partir duquel tout ce qui est se met en mouvement. Un peu comme le nombril du monde. Raison de plus pour effectuer parfaitement ce qui suit.

Vos mains se placent justement devant votre nombril, les paumes se font face et les doigts s'arrondissent pour accueillir virtuellement l'énergie universelle. Entre vos mains, l'espace. L'espace vide qui contient tout. Quel est ce tout ? Vos yeux intérieurs contemplent la réalité temporelle du monde dans sa mutation permanente. D'un côté la présence de nuages qui couvrent la clarté potentielle du temps, de l'autre le soleil qui dévoile l'horizon sans limites. Le versant Yin et le versant Yang désignent l'aspect obscur et l'aspect

lumineux de toute chose dans le mouvement différent mais complémentaire qui fait battre le cœur du monde.

Vous réalisez que vous portez cette alternance en vous, sous la forme de cette boule d'énergie virtuelle que vous tenez en ce moment même entre vos mains. Plus incroyable encore est ce déplacement de vos mains qui va permettre à la boule, en tournant à l'extérieur de votre corps, de tourner à l'intérieur de votre ventre, dans votre terre corporelle vibrante des cinq éléments ! La main droite descend en effectuant un quart de tour pour se trouver paume droite sous paume gauche. La distance entre les mains est la même, elle contient toujours la même boule. Vous inspirez en donnant vie à ce mouvement, puis vous tournez dans le sens contraire. La paume gauche vient se placer sous la paume droite lors de l'expiration pour répandre cette vie dans l'harmonie de tous les autres mouvements internes/externes de votre corps. Faites cela une dizaine de fois lentement avec beaucoup d'attention et d'application : vous tenez le monde entre vos mains, ce n'est pas rien.

Vous pouvez pratiquer cet exercice assis mais la position debout vous permettra de mieux ressentir votre être comme un élément central au sein de tous les éléments de la vie. Si chacun se sent au centre, indiquant le centre, constituant le centre, l'individualité se confond alors avec l'universalité, sans différence ultime au sein de toutes les différences conceptuelles. À méditer pendant que votre existence concourt à faire tourner le monde.

Être disponible à l'énergie de la vie

Tout ce qui existe est empreint d'une force magnétique qui entre en résonance avec l'entourage et l'environnement. Le magnétisme est donc un phénomène naturel propre à tout ce qui est. Mais intéressons-nous à l'être humain que nous sommes. Tous les êtres disposent d'un fluide vital inhérent au principe de vie. Nous émettons en permanence un rayonnement magnétique invisible qui n'engage pas moins une communication subtile avec tout ce qui entre en

contact proximal avec nous. Mais d'où vient cette force capable d'agir par elle-même sans nous demander notre avis ?

Le magnétisme est un des phénomènes manifestés par l'énergie universelle, qui étend son pouvoir d'action sur la planète et tout ce qu'elle comporte. Plus une personne est disponible à l'énergie de la vie, plus la vie l'abreuve de sa force vitale. Cette disponibilité s'inscrit dans l'intention que nous avons d'exprimer le meilleur de nous-mêmes et dans l'application des moyens propres à libérer la puissance créatrice de nos cœurs. La nature reçoit ainsi une indication donnée par notre motivation altruiste, qui enclenche le mécanisme des réponses favorables aux meilleures réalisations. Lorsque la nature ne reçoit aucune transmission d'intention positive, elle laisse le flux de son énergie s'absorber dans les multiples courants des énergies circulant sur la planète, qui le dispersent et le désorganisent. Il est important de garder cela en mémoire quand on se laisse aller, sans intervenir dans le fonctionnement de son esprit. Les résultats qui correspondent à nos attentes dépendent en fait uniquement des influences que nous sollicitons par notre manière de voir les choses et de les mettre en activité. Nous avons vu combien l'élévation de la conscience ouvrait les voies aux plus belles réalisations. Plus que jamais conscients de la puissance du magnétisme, ceux qui veulent puiser dans l'abondance intarissable des forces naturelles doivent élever leur esprit et ouvrir leur cœur au plus haut degré de compassion. Pourquoi ? Parce que le courant pur de l'énergie vitale suit toujours celui des pensées et des sentiments profonds. Si l'esprit ne s'est rendu disponible qu'à ses perturbations intérieures, il reste dans la saisie des résultats envisagés par son mental/ego, à l'endroit même où la puissance magnétique suspend son émission bienfaitrice. Dans la pure nature des êtres et des choses, il n'y a pas de place pour le chaos.

Absorber/diffuser

Pénétrer l'univers magnétique, c'est oser regarder du côté caché des choses pour s'efforcer d'en comprendre la vérité. Cela fait partie

de nos tentatives d'accessibilité à l'origine de la vie. Comment découvrir les faces du corps et de l'esprit autrement que par les définitions classiques ? Quelques pages ne sauraient suffire pour couvrir un sujet aussi étendu. Aussi, dans ce chapitre, s'agit-il avant tout de tester quelques moyens au lieu de se contenter d'en évoquer les principes.

L'exploration du magnétisme humain dévoile son principe curatif au moyen de l'interdépendance entre toutes choses. Au travers des lieux d'échanges que sont la terre et le cosmos se tissent les interconnexions entre l'être humain et les éléments qui le constituent. Concrètement, l'univers produit la substance de son aimantation naturelle désignée sous le nom de « magnétite » et, comme pour en illustrer la qualité, indique un pôle négatif et un pôle positif. Sans incidence extérieure, cette polarité trouve en elle son équilibre naturel. Parcourue par les mille faisceaux d'énergie mentale et physique, la ligne droite entre un pôle et l'autre menace constamment de dévier. C'est le mal-être. C'est pourquoi nous devrions mettre toutes les « chances » de notre côté en rassemblant les conditions favorables au juste fonctionnement magnétique de notre être : une bonne santé physique et psychique ; développer une motivation altruiste ; savoir réunir beaucoup d'intérêt bienveillant et beaucoup d'amour pour les autres dans nos cœurs. Lorsque la force de nos intentions, suivies d'actions sincères, est bien présente en nous, survient la réponse sous forme d'une accélération ou d'une régulation des mouvements vitaux, selon les besoins de chacun. Magnétiser est donc, ici, une action consciente et volontaire dirigée dans le but de soulager ou de renforcer le principe vital. Mais rappelez-vous que, dans tous les cas, ce n'est pas la personne qui agit mais la nature des choses. Nous ne sommes que des filtres, des passeurs, des transmetteurs de ce que nous sommes au fond de nous. Ce qui est pollué par des états mentaux négatifs ne peut produire que du négatif. La force universelle ne connaît ni le bien ni le mal. Seul l'esprit individuel a la capacité de lui donner la couleur de ce qu'il ressent.

Les soins du magnétisme

En lui-même, l'acte de magnétiser est un acte de compassion dans son sens véritable, puisqu'il s'agit d'utiliser nos énergies en lien avec celles de l'univers pour recharger les énergies défaillantes d'autrui. Ce n'est pas nous qui apportons la « guérison », mais la qualité du flux énergétique qui nous traverse *via* notre propre état d'être. En ce domaine, l'humilité doit primer. Certains disposent de plus de magnétisme que d'autres, mais avec de la pratique et de la persévérance, tout le monde peut augmenter son potentiel de puissance magnétique. L'humilité, la dévotion à la conscience supérieure et la sincère motivation d'être le plus possible bénéfique à l'énergie de la vie permettent de devenir un canal pur au travers duquel s'écoule l'abondance universelle qui jamais ne tarit.

Quand il est accompli de manière éthique, l'acte de magnétiser développe l'intuition, qualité très utile pour s'engager dans cette voie, parce que chaque demande correspond à un déficit ou à un trop-plein d'énergie auquel il faudra fournir un apport dosé en conséquence. Certaines personnes se plaignent d'être « vidées » de leurs forces après avoir « traité » quelqu'un. Croire que la force, le pouvoir d'aider, de soulager voire de guérir, proviennent de nos propres forces, de notre propre pouvoir, est une grande erreur. Elle ne peut manquer de nous amener à nous épuiser progressivement, par déperdition de l'énergie vitale dont chacun de nous dispose.

Ne soyons pas non plus tellement assoiffés de reconnaissance qu'il nous faille à tout prix proposer sans cesse nos talents à notre entourage. Selon les lois naturelles de l'énergie, il n'y a pas lieu de solliciter qui ne nous a pas demandé de l'aider à moins que la personne soit en danger. Il n'est pas en notre pouvoir de décider pour l'énergie de la vie. Si nous tentons d'intervenir là où il n'y a pas lieu de le faire, nous créons une opposition au déroulement naturel des choses. Nous devons au contraire penser qu'en faisant confiance à l'énergie universelle, notre propre énergie sera redistribuée où il convient et quand il le faut. Tout karma doit s'accomplir librement. Il n'est pas de notre responsabilité de tenter d'en annuler les effets. Soyons du reste conscients que cela est

impossible. Si, malgré toute notre compassion et nos efforts bien dirigés, nous constatons que nous ne pouvons rien faire pour aider telle personne ou telle situation, nous ne devons pas nous en affliger mais rester dans l'humilité. Personne n'est élu. Toutes ces idées proviennent de l'orgueil, de la soif de pouvoir, du besoin d'être apprécié dans sa différence. Si nous voulons être véritablement efficaces, il nous faut à tout prix éviter de tomber dans ce piège.

La vision dévoilée

Chacun porte en soi la perception de ce qu'il est, avec une image plus ou moins authentique de sa réalité. Selon les intentions et les buts que les êtres se fixent, ils superposent une autre image qui correspond à ce qu'ils souhaitent exposer à la surface du monde. En fait, tout cela peut être trompeur. Mais il y a quelque chose en soi qui indique la stricte vérité, et c'est l'aura.

L'aura est le faisceau lumineux émanant des différents courants de l'énergie en nous et qui entoure notre corps physique. Cette colonne de lumières colorées est composée de l'ensemble des énergies dont chacun dispose. Toutes nos pensées, nos intentions, tous nos sentiments agissent sur le fonctionnement énergétique de notre corps, dont la répercussion « visible » se manifeste en couleurs et en luminosité dans l'aura. Quand on veut observer l'état réel de la santé physique ou psychologique d'une personne, il est possible, avec l'expérience, de remarquer un vide ou un trop-plein d'énergie fonctionnelle (organes, etc.) ou spirituel (émotions, sentiments). Le vide laissera apparaître dans l'aura, et au niveau correspondant à un chakra, une sorte de cavité semblable à un trou noir. S'il s'agit d'une surcharge énergétique, la manifestation produira un renflement, comme une bulle ou une bosse.

L'objet de cette entrée en matière n'est pas de vous donner un cours de magnétisme, mais de vous instruire suffisamment pour que vous saisissiez bien ce que signifie se rendre disponible à l'énergie de la vie pour pouvoir en mesurer les effets rapidement.

Exercice 1 : le test de l'aura

Pour expérimenter par vous-même la véracité de l'aura, placez une main au-dessus d'une feuille de papier blanche et restez ainsi quelques instants à fixer vos doigts, en prenant soin de ne pas cligner des paupières. Peu à peu, une onde lumineuse va apparaître autour de votre main, en particulier autour des doigts. Après cette expérience, vous pourrez considérer que la lumière colorée que vous venez de voir est la diffusion énergétique de votre corps éthérique. Cette enveloppe de vitalité, nommée corps éthérique, entoure votre corps physique dont elle est la gardienne, la protectrice en quelque sorte. Le corps éthérique se perçoit facilement s'il n'est pas éclairé directement.

Exercice 2 : la vision du corps éthérique

Placez de nouveau vos mains au-dessus d'une feuille de papier blanche, paumes ouvertes vers le haut, les doigts tournés vers eux-mêmes et très proches les uns des autres. Portez votre attention sur l'espace entre le bout de vos doigts, puis commencez à éloigner très doucement vos mains l'une de l'autre. Vous aurez la surprise de voir les filets d'énergie attachés à vos doigts étirer et s'étendre en suivant le mouvement de vos mains. Vous pouvez vous amuser à éloigner et à rapprocher vos doigts pour constater que la lumière aurique de vos doigts s'étend et se rapproche comme la guimauve qu'on étire. Amusant certes, mais pas seulement. Car c'est aussi très instructif sur la réalité de l'énergie en vous. Observez bien la couleur et jusqu'à quelle distance vous pouvez aller, sans oublier de noter la perception que vous en avez. À vous de jouer !

Exercice 3 : avec un partenaire

Demandez à une personne amie de se placer debout devant vous, à une distance de 1 m, devant la surface d'un mur lisse blanc ou noir. Fixez votre attention à quelques centimètres au-dessus de sa tête (c'est à cet endroit que le corps éthérique est le plus dense) et regardez. Si la personne jouit d'une belle force vitale, vous constaterez que l'émanation lumineuse de son corps éthérique s'étend jusqu'à 5 à 6 cm autour de son corps physique. Après en avoir constaté l'ampleur, étendez votre champ de vision à tous les contours de son corps. L'aura du corps éthérique va du gris métallisé à l'argent très brillant.

Exercice 4 : avec un partenaire

Dans le même positionnement, élevez votre regard jusqu'à 20 cm au-dessus de la tête de la personne amie, en contemplant un point imaginaire dans l'espace. Laissez votre attention ainsi placée, jusqu'à ce que vous aperceviez une sorte de brume plus ou moins claire, plus ou moins colorée, former un cercle autour de la tête du sujet observé. C'est le fond de l'aura qui se manifeste et c'est là qu'il devient possible, avec l'expérience, de déceler la présence d'une maladie. Les maladies commencent par apparaître dans les différentes couches des corps subtils avant de se développer dans le corps physique. Elles sont donc visibles dans l'aura, bien avant leur manifestation physique, tout comme les expériences émotionnelles vécues dans le passé qui ont laissé leur empreinte dans le rayonnement aurique.

Les couleurs des 12 bonheurs, II

L'art postural de l'attitude juste, le secret d'une vie heureuse, vous a déjà fait goûter au plaisir de la contemplation des couleurs émanant des cinq premiers bonheurs. Il vous reste maintenant à découvrir la lumineuse présence des sept autres bienfaits. Je dis « présence »,

parce que c'est la grâce des qualités obtenues par une application continue qui attire le bonheur dans votre existence.

Le calme découvre pour vous la sérénité bleue d'un ciel sans nuages. Le rayonnement multicolore de la joie s'étend à tout ce qui vous concerne pour offrir son bien-être à votre environnement. La droiture déroule sous vos pas le tapis bleu roi de la véritable noblesse. La bonté enveloppe votre cœur des couleurs parfumées de roses et de violettes. Sous la protection des valeurs acquises, la flamme du courage ne vacille jamais.

Blanche et pure, la paix déploie ses ailes sans battre l'espace, qu'elle effleure juste, comme vos efforts de progression vers plus de tolérance et de pardon.

Abandonnant l'égoïsme et la peur, l'esprit peut savourer toute la reconnaissance qu'il voue aux bienfaits que la vie lui accorde. C'est aux lueurs mauves de l'aube d'une vie nouvelle que le respect accorde le bonheur de rompre les chaînes de l'autochérissement.

Protecteur entre tous, le rayon arc-en-ciel de la souplesse est la promesse du confort entre le corps et l'esprit. S'exercer à dépasser les limites du soi est la clé pour se délivrer des insécurités.

Solide et bien ancrée, la confiance éclaire de sa lumière jaune d'or les plus sombres recoins des doutes non fondés.

Quant à la patience, elle est le rayon vert de l'espoir qui s'étend vers l'amélioration de toute situation.

De noir et de blanc, la disponibilité possède le secret de l'alchimie des mystères de la vie. Son éclairage laisse entrevoir les perpétuelles découvertes présentées à chaque instant qui passe.

Jusqu'à ce que les couleurs du temps s'évanouissent dans la transparence de l'espace dont l'autre nom est « Liberté » ! À vous d'en méditer la substance.



Votre jardin intérieur

Ces courtes expériences que je vous ai proposées servent à vous conforter dans le sens positif de votre démarche, à savoir que vous ne perdrez jamais votre temps en prenant celui d'explorer votre réalité cachée. Si nombre de personnes jugent suffisante l'expérience limitée d'une existence sans autre curiosité que celle des apparences, vous n'êtes pas obligé d'être le mouton qui suit le mouton en le déguisant en nuage ! La recherche de vos possibilités à étendre vos connaissances, à faire jaillir vos talents et vos qualités mérite que vous vérifiiez par vous-même le bien-fondé de ce qui est exposé. Après tout, c'est vous le jardinier, c'est donc à vous de découvrir les merveilles de votre terrain.

PRÊT POUR LA LIBERTÉ



Il serait dommage de confondre disponibilité et esclavage. Car plus vous vous rendez accessible, plus vous vous rendez libre. Plus vous laissez les portes ouvertes, moins l'énergie en vous se sentira emprisonnée. C'est dans ce but que l'ordre des 12 bonheurs s'est établi. Avant de pouvoir offrir le meilleur de soi-même, il faut avoir installé le calme et

toutes les autres qualités dans son être. La méditation des couleurs vous permet d'en réunir toutes les conditions. Et maintenant, en route vers la liberté !

12
Pratiquer la liberté
pour vivre notre universalité



À esprit libre, corps et vie libres. L'esprit qui sait s'élever au-dessus des perturbations afflictives en s'appliquant à défricher son jardin intérieur déracine l'ignorance, le désir-attachement névrotique et l'aversion. Cet esprit-là est en route vers l'Éveil. C'est maintenant que tout se joue pour nous tous. Attendre, c'est perdre son temps, et le temps est précieux. Il y a fort à faire dans le jardin de l'esprit. Nous voici arrivés au terme de ce livre et vous avez sans doute retenu qu'il fallait donner la priorité à la transformation du comportement intérieur.

Pour prendre son envol, l'oiseau de la liberté doit disposer de l'aile de la compassion et de l'aile de la sagesse. Tant que ses ailes manquent de force, l'oiseau-esprit reste cloué au sol, privé de ce qui pourtant le caractérise : la liberté. La compassion est une force qui soigne tous les maux, la sagesse celle qui les guérit. Pour être libres, il nous faut trouver le bonheur dans un espace sans limitations. Cet espace est celui de l'expérience de la pure nature de tout ce qui est. C'est une expérience unique, qui rejoint tout, qui porte tout en elle, qui est partout et nulle part, qu'aucune formulation intellectuelle ne peut situer. Nul ne peut rencontrer une expérience pareille, mais qui le veut vraiment peut la vivre pleinement. Si nous ne trouvons pas refuge dans cette ultime expérience, nous en resterons à nos projections de vie ordinaires, qui ne feront que perpétuer nos souffrances. C'est l'esprit qui décide de fermer les portes ou de les ouvrir. Ne nous laissons plus enfermer, aucun dogme, aucune église, aucune science ne recèle la seule et unique vérité à suivre aveuglément. Ne nous laissons pas prendre au jeu des apparences, il est illusoire. Soyons en accord avec notre conscience et non sous l'influence de notre ego. Pour être heureux, vivons notre universalité et non notre individualité. Agir de la sorte amène à la paix de l'esprit et au partage de toutes les bonnes choses. Il faut aller puiser dans la lumière des profondeurs du cœur

universel pour actualiser la sagesse cloîtrée dans nos cœurs individuels. Notre esprit doit changer les bases sur lesquelles repose notre vision de la réalité.

Le jardin du bonheur : petite histoire de vie heureuse



Il faut se lever tôt pour descendre au jardin, quand la rosée brille des feux de l'aube. À l'ombre des grands saules, là où chante la rivière, pousse la fleur du calme. Fine et délicate, sa tige laisse les vents balancer une corolle teintée d'ombres et de lumières. La fleur du calme possède la réponse aux questions les plus tempétueuses. Il y a bien longtemps qu'elle a cessé de craindre les orages.

Le sourire matinal du soleil attise le bonheur d'exister. Sans raison particulière, si ce n'est la joie intense de l'instant. La fleur de la joie est tombée amoureuse du rayonnement du ciel et le soleil lui a offert un peu de son éclat. Depuis, elle porte fièrement en son cœur le trésor de ses pistils d'or. La fleur de la joie attire la lumière qui illumine sa vie.

Dans la prairie, la communauté des brins d'herbes surveille la clôture du jardin du bonheur. Ici les gardes sont des fleurs. À peine sortie de terre, la fleur de la droiture s'élance sans faillir à la conquête des variations du temps. Parce qu'elle établit des relations justes envers tout ce qui se présente, la fleur de la droiture ne se laisse pas abattre.

C'est un parfum très doux qui embaume l'espace où pousse la fleur de la bonté. Elle rosit de plaisir au passage des oiseaux, ouvre ses feuilles pour accueillir les petits animaux en besoin de repos, et offre son cœur aux abeilles. La fleur de la bonté se donne sans compter à la vie telle qu'elle est.

Couleur du sang et des ors de la victoire, la fleur du courage gagne toutes les batailles que la vie lui impose, surtout celle qui la confronte à elle-même. Droite et volontaire, on dirait qu'elle se tient sur la pointe des pieds, balayant du regard le vaste paysage de son champ d'activités. La fleur du courage sait apprécier la valeur de la vie.

Elles sont nées jumelles, les fleurs de la paix. Comme pour prouver au monde la nécessité de grandir ensemble. Face contre face ou dos à dos, elles se complètent sans jamais s'affliger d'une quelconque domination. Un souffle commun unit leurs différences, elles partagent la richesse de leur cœur dans l'équanimité. Les fleurs de la paix soignent toutes les plaies.

La fleur du respect aime se lover dans la transparence de l'air. Silencieuse et discrète, elle se tient éloignée de toute démonstration inutile, pour savourer le sentiment de gratitude qui comble ses aspirations. Elle porte les marques de sa reconnaissance dans la striure des nervures de ses feuilles. La fleur du respect sait se courber devant les bienfaits accordés.

On se demande si c'est une algue, une liane ou une hirondelle posée, mais ce n'est qu'une fleur de souplesse. Son long cou très mince supporte une toute petite tête agréable à regarder. Elle paraît jeune longtemps car elle ne sait pas se faner. Elle joue avec les

saisons en changeant de couleur suivant le temps, suivant les heures. La fleur de la souplesse est un gage de facilité.

Telle une coupe largement ouverte, la fleur de la confiance a la profondeur qui rassure et donne envie de découvrir la vraie vie. Invitant à déposer ses peurs au pied de l'expérience nouvelle, elle offre au jardin la promesse des jours heureux. De jour comme de nuit, la fleur de la confiance garde la porte de son cœur ouverte et offre un refuge à tous les égarés.

Avec des feuilles plus larges que sa corolle, la fleur de la patience ne se lasse jamais d'attendre qu'on la remarque, pour admirer les bénéfices de ses qualités. Elle rompt les chaînes du mal-être quand on reste près d'elle jusqu'à ne plus la quitter. La fleur de la patience sait de quoi elle parle et invite le jardin à l'écouter.

Curieuse et intéressée par tout ce qui l'entoure, la fleur de la disponibilité sait s'adapter. Sans compromis, elle s'amuse à prendre la couleur de qui lui rend visite en guise d'expérience directe. C'est ainsi qu'elle découvre les merveilles de la vie qui l'enchantent. La fleur de la disponibilité n'appartient à personne mais se donne à tout ce qui est.

Ultime joyau du jardin du bonheur, la fleur de la liberté ne se repère pas au premier coup d'œil. Non parce qu'elle aime à se faire désirer, mais parce qu'il faut peut-être longtemps la chercher avant de la trouver. La fleur de la liberté pousse dans un espace au-delà du temps ordinaire. Sans forme, elle prend toutes les apparences que le jardin désire pour étonner les visiteurs. C'est pour cela que les fleurs sont fragiles, pour cela aussi qu'elles meurent rapidement. La fleur de la liberté n'est jamais tombée dans le piège des apparences, elle n'est pas périssable parce qu'elle est insaisissable. Nul ne peut la cueillir mais tous peuvent la contempler jusqu'à en obtenir les 12 qualités. Suffit-il de méditer pour, en elle, se retrouver en toute liberté ? Seule votre expérience, lecteur, vous le dira.

Méditer le jardin

Fermez les yeux et laissez votre souffle dissoudre peu à peu l'obscurité. Voilà que filtrent les premières lueurs de l'aube nouvelle, qui révèlent l'espace libre en vous. Inspirez, expirez. Détendez-vous. L'esprit se tranquillise. Rien à demander, rien à chercher, détendez-vous, tout simplement. Tout est calme, lumineux, agréable. Une sensation venue du cœur apporte une douceur inconnue qui s'étend à l'infini de l'être. Laissez faire.

Le ciel voue à la terre un amour inconditionnel et la terre avec vous aime à le partager. Des pluies de la rosée sont nés les pétales de roses qui tracent le chemin qui vous mène au jardin. Sur ce tapis de grâce, vous pouvez avancer.

Ni seuil ni pancarte pour signaler l'entrée, il vous suffit d'y penser avec la fraîcheur de l'enfant qui découvre le monde. Chaque pétale est l'option d'une des qualités qui parsèment le lieu. Le choix est simple et il vous appartient. Souhaitez-vous en premier développer la bonté ? Sachez en découvrir la graine dans votre cœur, ramassez le pétale qui lui correspond et entourez la graine d'amour d'un geste tendre. Bien à l'abri dans son refuge, elle mûrira loin des regards curieux et vous accordera vos chances de bonheur. Plus tard, vos besoins essentiels rassasiés, comblez la place libre en vous en dédiant à l'humanité souffrante l'amour souverain qui règne en votre être.

De votre cœur méditant, des flots de pétales de roses embaumant leurs mérites, jaillissent et se déversent dans la corbeille aux souhaits pour venir les combler. Une multitude de pétales portent le nom de chaque être vivant en ce moment sur la terre, les autres sont destinés à rencontrer l'espace des décédés. Tous ont pour mission de les aimer si fort qu'ils couvrent la solitude et les regrets pour laisser briller les feux de liberté.

En sortant du jardin, la philosophie de l'histoire vous apparaît clairement. Le bonheur passe au moins une fois dans le chemin de vie de chaque être. Si vous le consommez au point qu'il n'en reste pas une miette pour un autre, il ne reviendra jamais plus. L'offrande du bien-être vécu est l'appel au retour des bonnes conditions. Il faut savoir donner librement et sans attachement, de manière totalement

désintéressée. Car donner sans attente, c'est semer l'abondance d'une récolte assurée.

Ouvrir la cage

Le douzième bonheur est la synthèse des onze premiers et il en est l'aboutissement. Êtes-vous conscient à présent que certains choix nous ligotent plus qu'ils ne nous libèrent ? Nous sommes souvent convaincus d'agir librement en refusant systématiquement toute guidance ou toute autorité qui viendrait titiller notre ego et sans doute modifier nos choix. Nous résistons, persuadés qu'à notre âge et vu notre expérience, nous n'avons plus grand-chose à nous prouver. On nous dit qu'il nous faut changer pour nous améliorer ? Elle est bien bonne ! La suffisance nous comble, du moins elle nous rassure. Mais comme nous étouffons dans nos certitudes, nous repartons en quête d'un paradis perdu auquel nous ne croyons pas plus. Tout ce temps pour rien. Pour seulement laisser libre cours aux déceptions et aux déconvenues.

Pour conquérir le sens des choses, il faut l'intégrer et, quand il est acquis, il faut s'en libérer. On appelle cela l'égalité. Et on en est loin, n'est-ce pas ? L'exploration des onze premiers bonheurs a prouvé que leur réalisation dépendait de la simplicité et de l'humilité, des valeurs qui n'ont plus beaucoup de sens actuellement mais qui sont essentielles au bonheur d'exister. Devant elles, le « Moi je » doit capituler. Pourtant, victimes de nos peurs et de nos croyances, nous continuons de penser et d'agir comme « avant », ressemblant à ces belles marionnettes qui font rire et pleurer les enfants. La liberté du douzième bonheur est le fruit d'une longue et périlleuse expérience dans l'investigation des couloirs de la prison de l'esprit. Sans ce parcours débarrassé de la fébrilité d'une indulgence mal placée dans les rouages du soi, aucun espoir de nous libérer de l'attrait de nos chaînes et de nos geôliers. Voulons-nous à tout prix continuer de souffrir ? Au cours des chapitres de ce livre, l'accent a été mis sur la noblesse de l'être et sur l'importance de ne pas la ternir. Elle n'est pas juste dorée, elle est faite d'or pur. C'est pour cela qu'on

l'assimile à la lumière. La nature de l'esprit est pure clarté, pure luminosité indicible. Cette lumière est la vie de notre esprit. Le pèlerin de lui-même part à la recherche de sa nature véritable, il entend dire qu'il lui faut libérer l'esprit dans son propre principe de vie, le laisser se dissoudre dans la lumière infinie et il n'y comprend rien du tout. Alors, souvent, il abandonne. C'est pour éviter cet ennui que les 12 bonheurs ont été créés. Accessibles à toutes les formes de pensées, ils existent pour vous aider à vous familiariser avec l'idée que, tant qu'on nomme et désigne l'esprit individuel, on ne parle que de cette fichue dualité du « Je suis ». Corps et esprit n'existent que dans l'instant de leur temporalité. Au-delà et toujours, nous sommes l'immensité.

La vie de la vie

Quand l'esprit s'individualise, la vie de la vie s'exprime et devient saisissable. Hormis cela, il y a le « rien-vidé » contenant le « tout-plein ». Je vous vois sourire. Pourtant, là est le secret de la vie, qui est aussi le secret de nous-mêmes. Ni la raison, ni l'intelligence, ni les sens ne peuvent comprendre cela, et encore moins l'admettre sans preuves. La vie de la vie, lumière créatrice qui éclaire l'esprit et nourrit les corps, échappe à tout entendement rationnel. Mais ceux qui la perçoivent dans le fond de leur cœur méditant en sont à jamais transformés. Car méditer, c'est se tenir devant cette clarté jusqu'à intégrer sa vacance, unir l'esprit à l'unité. Chemin faisant, en découvrant la noblesse de l'être, la notion d'équanimité cesse de nous paraître étrangère. Elle cesse aussi de nous effrayer. La liberté en soi est dépourvue de toute saisie, elle est l'abandon des détails au profit de l'ensemble uni à son origine. Elle s'acquiert dès que nous renonçons à mener quelques combats agressifs contre qui ou quoi que ce soit.

Apprendre à être libre

Faire l'expérience de la liberté, c'est délivrer nos états d'être psychophysiques du joug de l'image de soi et de son chérissenent exacerbé. L'obstacle à la progression se trouve dans le contrôle, à ne pas confondre avec la vigilance et l'application concentrée. Plus on retient, moins on avance. Il faut donc s'abandonner dans la confiance.

L'énergie de vie est active ou latente, disponible à chaque parcelle de temps. Mais elle devient inerte dès qu'elle est retenue, comprimée à l'intérieur des doutes et de l'anxiété. Elle dont le principe vital se trouve dans le mouvement semble ne pas exister quand elle est provisoirement bloquée. Ralenti à l'extrême, le flux de l'énergie finit toujours par exploser, se dilater et répandre la lave brûlante de sa souffrance. C'est la maladie, la rupture, la désorganisation. C'est le chaos de la vie. L'énergie qui s'écoule naturellement doit être libre de son mouvement. La mort, c'est la vie qui reprend sa liberté, son but étant de se rendre libre d'elle-même. C'est alors que le choix de ne plus se laisser entraver apparaît avec l'idée de l'Éveil.

JE T'ATTENDS À LA PORTE DU CŒUR



Penser l'existence en bonheurs, je crois être née avec cette idée. Pas à pas, j'ai rencontré la vie, écouté la chanson du vent dans le bombardement des orages et, tout en contemplant le ciel, vu les étoiles briller dans le néant. Mais quelle monture choisir pour chevaucher le temps ? Perfides conseillères, les peurs ont souvent ralenti ma course vers la liberté. La vie est un voyage qui a besoin d'un guide. Pouvons-nous le trouver à l'intérieur de nous ? De flots de pleurs en brassées de rires, j'ai gravi la montagne au prix d'efforts joyeux. Trébuchant et

chutant, je me suis toujours relevée. Enveloppée dans l'espace, j'ai finalement compris : le souffle de l'immensité respire dans tous les êtres.

Toi et moi sommes unis et semblables, malgré les apparences, et c'est en nous aimant que nous pouvons gagner.

J'ai ouvert la porte au monde sans retenue, la force du partage et de la bienveillance peut tout faire changer, même le pire.

Plus qu'une chose à te dire : je t'attends à la porte du cœur !

Charte du Yoga des 12 Bonheurs

Cette charte est destinée aux professeurs de yoga et aux thérapeutes souhaitant enseigner l'Art Spirituel du Yoga des 12 Bonheurs, méthode conçue et transmise par Gelongma Davina Gelek Drölkar (Davina Delor) à partir de l'éducation spirituelle reçue depuis son enfance auprès de sa mère et des différents maîtres qui ont jalonné son existence.

La transmission de la formation repose sur les acquis de son expérience professionnelle, d'un long parcours d'explorations personnelles, d'études et de recherches psycho-spirituelles.

Le Yoga des Douze Bonheurs repose sur les bases des Hatha yoga, Raja yoga et du yoga chinois plus couramment nommé Qi Gong. Ces différentes formes d'expressions traditionnelles sont conjointement associées aux principes de la philosophie bouddhiste qui constituent le fond de la transmission. Nous entrons ainsi en relation avec un yoga comportementaliste imprégné d'une éthique clairement établie pour être effective au contact des autres, de soi-même et de l'existence en général. Il s'agit d'un ensemble d'enseignements et de pratiques puisé aux sources d'origine du yoga indien, chinois et tibétain. Relevant d'authentiques techniques yogiques, cet entraînement réserve ses prodigieux résultats à une ascèse corps-esprit entretenue sur les bases d'une motivation pure. Accessible à tous, la pratique demande cependant un esprit disponible à l'effort, ouvert à la transformation de son être et confiant en l'énergie de la vie.

La théorie mise en pratique

- Les Douze Bonheurs reposent sur douze principes figurés par douze postures qui constituent les clés de la relation psycho-

physique du pratiquant.

Chaque posture se décline en un enchaînement de yoga qui lui est propre, au cours duquel une réflexion méditative en mouvement engage un nouveau ressenti entre soi-même et la difficulté émotionnelle.

- Cette pratique est un moyen d'utiliser son corps pour transformer son esprit et sa vie. Un moyen efficace pour changer de fonctionnement face aux problématiques de l'existence et vaincre ce qui en soi fait obstacle au bien-être.

Les mouvements physiques illustrent le langage du corps, les attitudes mentales forment celui de l'esprit. Pour harmoniser l'ensemble et faire de cette pratique une véritable source de bonheur, des sessions de méditation interviennent principalement en début et en fin de journée.

Pour façonner l'existence dans la permanence du changement, il appartient à chacun de faire bon usage des outils de vie qui se présentent.

*Lorsque l'homme supérieur rencontre la Voie, il l'embrasse
fortement et ne la quitte plus.*

*Lorsque l'homme ordinaire rencontre la Voie, il l'adopte un
moment puis l'oublie.*

*Lorsque l'homme inférieur rencontre la Voie, il éclate de rire et
s'en moque.*

Le but n'est pas seulement le but mais le chemin qui y conduit.

Lao Tseu

Pour en savoir plus sur la formation au Yoga des Douze Bonheurs et sur les ateliers qui leur sont consacrés, n'hésitez pas à consulter le site internet de Chökhör Ling :

www.chokhorling.com

Notes

- [1.](#) Geste symbolique qui désigne une expression physique de la dimension sacrée des choses.

Notes

1. Au sens originel de ce qui est égal. Cette joie altruiste qui consiste à considérer avec empathie, *a priori*, tous les êtres humains.
2. La colonne « subtile » du corps est illustrée par les canaux latéraux, le canal central et d'autres éléments que je n'ai pas abordés ici. Ce sont des niveaux constitutionnels immatériels en correspondance avec des états de conscience plus élevés, plus épurés que ceux de la conscience habituelle que chacun connaît.